



UNIVERSIDAD DE PANAMA
VICERRECTORIA DE INVESTIGACION Y POSTGRADO
FACULTAD DE BELLAS ARTES
MAESTRIA EN DANZA

***FACTORES DE RIESGO DE MAYOR INCIDENCIA EN LA SALUD DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE DANZA
DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA
UNIVERSIDAD DE PANAMA***

Por
MELVA A ICAZA V
Céd 8-207-1918

TESIS PRESENTADA PARA OPTAR AL TÍTULO DE
MAESTRIA EN DANZA

Panamá, Republica de Panama

2017

Obs del Autor

57.

17 AUG 2017

APROBACIÓN

Asesor _____
Jurado _____
Jurado _____

Vicerrectoria de Investigación y Postgrado
Fecha _____

DEDICATORIA

A los bailarines-intérpretes de la danza para quienes es de vital importancia la salud de nuestro cuerpo, herramienta primordial para expresarnos y comunicarnos

AGRADECIMIENTO

 Mi eterna gratitud a mi asesora Profesora Anays Labrador a los Profesores Carmen Cecilia Rodriguez y Orlando Ávila por el intenso apoyo ofrecido en este estudio que retribuye en grandes beneficios a los bailarines-intérpretes de la Danza y el Ballet

 Mi sincero agradecimiento a todos los estudiantes y docentes de la Escuela de Danza Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá por su valiosa contribución a este trabajo

 Agradezco profundamente a mis hermanas Alma Rosamaria y Nane, especialmente a mi hijo Néxar Donadio a mis amigas Maria Cristina Carrillo, a Sadith Campos y a Damaris Coronado por su apoyo permanente su paciencia e incondicional amistad

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL

	Página
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Índice general	VII
Índice de cuadros	XII
Índice de tablas	XVIII
Índice de gráficas	XXI
Índice de Figuras	XXVIII
Índice de anexos	XXX
Resumen	XXXI
Introducción	XXXIII

CAPITULO 1 ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1 1	Antecedentes	2
1 2	Situacion actual del problema	3
1 3	Supuesto	3
1 4	Objetivos	4
1 4 1	Objetivos generales	4
1 4 2	Objetivos específicos	4
1 5	Restricciones o limitaciones	5
1 6	Justificacion	5
1 7	Aporte	5
1 8	Proyecciones	5

CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL DE LA INVESTIGACION 7

2 1	CONCEPTUALIZACIÓN	7
2 1 1	Salud	7
2 1 2	Nutrición	7
2 1 3	Alimentacion	7
2 1 4	Habitos	8
2 1 5	Factores de riesgo	8
2 1 6	Factor de mayor incidencia	8
2 1 7	Contexto ambiental	9
2 1 8	Causas ambientales	9
2 1 9	Causas Nutricionales	9
2 1 10	Técnica de Danza	9
2 1 11	Ensayos de Danza	9
2 1 12	Acondicionamiento corporal	10
2 1 13	Exceso de entrenamiento	10
2 1 14	Cuidado Corporal	10

2 1 15 Descanso	10
2 1 16 Manejo del estres	10
2 1 17 Prevencion	11
2 1 18 Estrategias de acción	11
2 1 19 Promoción de la salud	11
2 2 BASES TEÓRICO-CIENTÍFICAS SOBRE LAS CAUSAS DE RIESGO EN LA SALUD	12
2 2 1 Factores de Riesgo	12
2 2 1 1 Factores de riesgo por causas nutricionales	12
2 2 1 1 1 Nutricion	13
2 2 1 1 2 Hábitos de Higiene	16
2 2 1 2 Factores de riesgo por causas ambientales	18
2 2 1 3 Factores de riesgo por excesos en el entrenamiento	19
2 2 2 Cuidado Corporal y Salud Mental	21
2 2 2 1 Manejo del estrés	22
2 2 2 2 Períodos de sueño descanso y relajación	23
2 2 2 3 Exámenes de control anuales	24
2 3 SERVICIOS DE SALUD QUE OFRECE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ	25
2 3 1 Clínica Universitaria de Salud	25
2 3 2 Clínica de Odontología	26
2 3 3 Clinica de Psicología y Desarrollo Humano	26
2 3 4 Centro de Investigacion en Fisiologia del Ejercicio	27
2 3 5 Clinica de Dietas	28
2 3 6 Centro de Investigación y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva	
2 4 PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	29
2 4 1 Plan de Acción	30
2 4 1 1 Estrategias de Acción	30
CAPÍTULO 3 MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	
3 1 Delimitacion del estudio	34
3 2 Tipo de investigación	34
3 3 Operacionalización de las variables	35
3 3 1 Análisis de los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes	35
3 3 2 Plan de acción para disminuir los factores de riesgo en la salud de los estudiantes	35
3 4 Población y muestra	36
3 5 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	36

	Pagina
3 5 1 Técnicas	36
3 5 1 1 Encuestas	37
3 5 1 2 Entrevista semi-estructurada	37
3 5 2 Instrumentos	37
3 5 2 1 Cuestionario	37
3 5 2 2 Grabadora de audio	38
3 6 Procedimiento	38

Capítulo 4 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4 1 INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO	40
4 1 1 Resultados de la población de estudiantes	40
4 1 2 Resultados de la población de profesores	65
4 1 3 Resultados de las entrevistas	73
4 2 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS	
4 2 1 Características de la población encuestada	77
4 2 2 Factores de riesgo que inciden en la salud física y emocional de los estudiantes	77

CONCLUSIONES	84
---------------------	-----------

PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCION DE LA SALUD ESTUDIANTES DE DANZA DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES UNIVERSIDAD DE PANAMÁ	90
Justificación	90
Objetivo	90
Estrategias de Acción	90
Proyeccion	91
Cronograma de Actividades	91
Recursos	92
Evaluación	92

RECOMENDACIONES	94
BIBLIOGRAFIA	95
ANEXOS	

ÍNDICE DE CUADROS

ÍNDICE DE CUADROS

Nº	Descripción	Página
CUADRO Nº1	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis por sexo según edad I Semestre, Año 2015	41
CUADRO Nº2	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis por nivel académico, según sexo I Semestre, Año 2015	42
CUADRO Nº3	Opinión de estudiantes acerca de conoce los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza según nivel académico I Semestre Año 2015	44
CUADRO Nº4	Opinión de los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis según temas que considera importante que conozca el bailarín-intérprete de la danza I Semestre, Año 2015	46
CUADRO Nº5	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, según hábitos de alimentación en cuanto a la ingesta de desayuno I Semestre, Año 2015	51
CUADRO Nº6	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis según hábitos de alimentación en cuanto a la ingesta de almuerzo I Semestre Año 2015	52
CUADRO Nº7	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis según hábitos de alimentación en cuanto a la ingesta de cena I Semestre Año 2015	53
CUADRO Nº8	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis según hábitos de alimentación en cuanto a la ingesta de merienda I Semestre, Año 2015	54
CUADRO Nº9	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis Por presentación de dolencia o lesión según Nivel académico I Semestre Año 2015	55

Nº	Descripción	Página
CUADRO Nº10	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, Por nivel académico, según lugar de la dolencia o lesión I Semestre Año 2015	56
CUADRO Nº11	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, Por realización de rutinas de acondicionamiento corporal, según nivel académico I Semestre Año 2015	57
CUADRO Nº12	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis Según hábitos al terminar la clase de danza I Semestre Año 2015	60
CUADRO Nº13	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, Por sexo, según opinión en relación a contar con un manual de apoyo sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-interprete de la danza I Semestre Año 2015	62
CUADRO Nº14	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis según temas que debe enfocar el manual de apoyo I Semestre, Año 2015	63
CUADRO Nº15	Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes énfasis por sexo, según edad I Semestre Año 2015	65
CUADRO Nº16	Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes énfasis por sexo, según especialidad I Semestre, Año 2015	66
CUADRO Nº17	Opinión de los Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes énfasis por sexo según conoce los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza I Semestre Año 2015	67

Nº	Descripción	Página
CUADRO N°18	Opinión de los Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes énfasis según temas que considera importantes que el bailarín- intérprete de la danza conozca I Semestre, Año 2015	68
CUADRO N°19	Opinion de los Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes Énfasis por sexo, según conocimiento de los factores de riesgo profesional que inciden en la salud del bailarín- interprete de la danza I Semestre Año 2015	69
CUADRO N°20	Opinión de los Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes Énfasis por sexo, según necesidad de un manual de prevención de riesgos profesionales del bailarín-intérprete de la danza I Semestre, Año 2015	71
CUADRO N°21	Opinión de los Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes Énfasis sobre temáticas que enfocará el manual de apoyo I Semestre Año 2015	72
CUADRO N°22	Entrevistas dirigidas a la Clínica de Odontología Oficina de enlace Bienestar Social Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y Centro de Investigación Física Especializada en el Campus Harmodio Arias Madrid Curundu, en relación a la atención que brindan a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los Diferentes Énfasis I Semestre Año 2015	74-75

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE TABLAS

Nº	Descripción	Página
TABLA Nº1	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, según hábitos de higiene y salud I Semestre Año 2015	47
TABLA Nº2	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis según hábitos de ingesta de líquido I Semestre Año 2015	48
TABLA Nº3	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis según hábitos de alimentación en cuanto a la ingesta de comidas y menendas diarias I Semestre Año 2015	50
TABLA Nº4	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis Según horas diarias invertidas en actividades físicas I Semestre, Año 2015	59
TABLA Nº5	Opinión de los Profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en danza y los diferentes Énfasis, sobre los factores de riesgo que más inciden en el bailarín-intérprete de la danza I Semestre, Año 2015	70

ÍNDICE DE GRÁFICAS

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Nº	Descripcion	Pagina
GRÁFICA 1	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis por sexo, segun edad I Semestre, Año 2015	40
GRÁFICA 2	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis por nivel académico, segun sexo I Semestre Año 2015	43
GRÁFICA 3	Opinión de los estudiantes acerca de conoce los elementos que condicionan la salud del bailarín- interprete de la danza segun nivel academico I Semestre, Año 2015	45
GRÁFICA 4	Opinión de los estudiantes de la licenciatura en Bellas Artes con especializacion en danza y los diferentes énfasis, segun temas que considera importante que conozca el bailarín-Interprete de la danza I Semestre Año 2015	46
GRÁFICA 5	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis segun hábitos de ingesta de liquido I Semestre Año 2015	49
GRÁFICA 6	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, Por presentación de dolencia o lesión segun Nivel academico I Semestre Año 2015	55
GRÁFICA 7	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis Por realización de rutinas de acondicionamiento corporal, segun nivel académico I Semestre, Año 2015	58
GRÁFICA 8	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especializacion en Danza y los diferentes énfasis segun, hábitos al terminar la clase de danza I Semestre Año 2015	61

Nº	Descripción	Página
GRÁFICA 9	Estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis Por sexo según opinión sobre contar con un manual de apoyo sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza I Semestre Año 2015	63

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Fig 1 Clínica Universitaria de salud	25

ÍNDICE DE ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

- Anexo 1 Cuestionario # 1 dirigido a los estudiantes de la Licenciatura
En Bellas artes con Especialización en Danza y los
diferentes énfasis
- Anexo 2 Cuestionario # 2 dirigido a los profesores de la Licenciatura
en Bellas artes con Especialización en Danza y los
diferentes énfasis
- Anexo 3, Entrevista dirigida a Clínica de Odontología Clínica de Psicología y
Desarrollo Humano Centro de Investigación en Fisiología del
ejercicio y Oficina de Bienestar Social VAE

RESUMEN

Los hallazgos de este estudio permiten constatar la existencia de una cantidad de factores de riesgo a los que están expuestos los estudiantes de danza de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. La metodología empleada es descriptiva; se realizó directamente con los grupos involucrados para detectar las necesidades reales de la población objeto de este estudio, lo que permitió recoger la información para analizar factores de riesgo por causas Nutricionales (hábitos de alimentación), Cuidado Corporal y salud mental (hábitos de higiene y salud), Ambientales (cambios de temperatura del área), Excesos en el entrenamiento (clases de técnica de danza, ensayos y acondicionamiento corporal) y presentar un plan de acción para la promoción de la salud de los estudiantes de la *Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis*.

Los datos se muestran en cuadros estadísticos de mediciones porcentuales, tablas y gráficos. Se presenta un plan de acción para la Promoción de la Salud de los Estudiantes de Danza de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá enfocado en la prevención de los factores de riesgo y acorde con las necesidades reales de la población objeto de este estudio.

Palabras claves: Factores de riesgo, prevención y promoción de la salud, danza y salud.

SUMMARY

The findings of this study allow us to verify the existence of a number of risk factors to which dance students of the Faculty of Fine Arts of the University of Panama are exposed. The methodology used was descriptive; it was carried out directly with the groups involved to detect the real needs of the population of this study, which allowed to gather the information to analyze risk factors for causes Nutritional (eating habits), Body Care and Mental health (hygiene and health habits), environmental (temperature changes in the area), Excess training (classes of dance technique, testing and body conditioning) and present a plan of action for the promotion of student health. Of the Bachelor in Fine Arts with specialization in Dance and the four different emphases. The data are shown in statistical tables of percentages, tables and graphs. An action plan for the Promotion of the Health of Dance Students of the Faculty of Fine Arts of the University of Panama is presented, focused on the prevention of risk factors and in accordance with the real needs of the target population.

Key words: Risk factors, prevention and promotion of health, dance and health.

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El bienestar integral del ser humano desde el punto de vista físico y psicológico, es primordial en la danza ya que es nuestro cuerpo la herramienta principal para expresarnos y comunicarnos

Considerando que los estudiantes que cursan la carrera de danza están expuestos a múltiples factores de riesgo que afectan su salud se presenta este análisis de los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de la *Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis*

La metodología empleada es descriptiva se realizó directamente con los grupos involucrados para detectar las necesidades reales de la población objeto de este estudio, lo que permitió recoger la información para analizar factores de riesgo por causas Nutricionales (hábitos de alimentación) Cuidado Corporal y salud mental (hábitos de higiene y salud) Ambientales (cambios de temperatura del área) Excesos en el entrenamiento (clases de técnica de danza, ensayos y acondicionamiento corporal) y presentar un plan de acción para la promoción de la salud de los estudiantes de la *Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis*

En este trabajo de investigación se desarrollan cuatro capítulos de la siguiente manera

El primer capítulo Presenta los aspectos generales de la investigación, plantea los antecedentes la situación actual del problema el supuesto, los

objetivos las restricciones o limitaciones, la justificación el aporte y las proyecciones

El segundo capítulo Hace énfasis en el marco conceptual referencial de la investigación presenta la conceptualización y las bases teórico-científicas sobre las causas de riesgo en la salud que contemplan los factores de riesgo por causas nutricionales, factores de riesgo por causas ambientales, factores de riesgo por excesos en el entrenamiento, el cuidado corporal y la salud mental y la prevención y promoción de la salud, enfocando el plan de acción y las estrategias para la promoción de la salud

El tercer capítulo Referente a aspectos metodológicos, contiene la delimitación del estudio la descripción del tipo de investigación, la definición operacional de las variables, la población y muestra utilizada en esta investigación al igual que la descripción de las técnicas e instrumentos utilizados en la recolección de los datos y el tratamiento que se le dio a la información

El cuarto capítulo Presenta la interpretación de los datos el análisis y la discusión de los resultados obtenidos ordenados estadísticamente por medio de cuadros y gráficas y plantea las conclusiones

Plan de Acción para la Promoción de la Salud de los Estudiantes de Danza de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá En atención a los resultados obtenidos en la investigación se presenta el Plan de acción para la promoción de la salud enfocado en la prevención de los factores de riesgo

Se presentan también las recomendaciones que emanan de este estudio, la bibliografía y los anexos

CAPÍTULO 1

ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1 ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Para finales del 2011 se dieron casos de estudiantes que presentaron certificados de incapacidad a clases por padecimientos y accidentes ocurridos en sus distintas actividades fuera de sus clases en la universidad. Hubo estudiantes que informaron a profesores de incapacidad por esguinces, inmovilizaciones de mano, mostraron hematomas, comunicaron problemas de la rodilla y dolencias del área lumbar.

Algunos estudiantes tuvieron la oportunidad de viajar a desarrollarse y capacitarse fuera del país y los desajustes tanto en el sueño como en la alimentación y el nivel de tensión por cumplir con los estudios les afectó en su condición física.

En adición, el cambio climático trajo consigo también muchas lluvias y cambios en la temperatura, esto provocó que muchos estudiantes también presentaran cuadros gripales lo que les incapacitó de poder bailar alrededor de una semana.

En los meses desde diciembre de 2010 hasta enero de 2012, como resultado del problema que se generó por las inundaciones y la racionalización del agua, todos estuvieron expuestos a la falta de agua para el uso diario y para beber, situación ésta que incide en el bienestar corporal de los estudiantes de danza y que por consecuencia no ayuda a mantener un cuerpo en óptimas condiciones.

Durante el 2013 y 2014 también se presentaron casos de estudiantes con problemas por exceso de entrenamiento, cansancio físico, descuido de alimentación por múltiples causas, estrés abundante y la consecuente falta de sueño, algunos con dolencias de espalda, brazo, esguinces y fatiga muscular.

El desconocimiento de cómo reducir estos riesgos específicos lleva a los estudiantes que cursan la carrera de danza a no tener el cuidado necesario para prevenirlos.

1 2 Situación actual del problema

Muchos de los estudiantes que cursan la carrera de danza también trabajan dictando clases de danza, y a la vez, trabajan bailando con diversos grupos de danza para poder suplir sus gastos personales y sus responsabilidades, lo que representa una gran cantidad adicional de ensayos además de los ensayos que deben cumplir dentro de sus estudios en la universidad, con el consecuente esfuerzo desgaste físico y cansancio corporal

Son multiples los factores de riesgo en continuo cambio que determinan el rendimiento y actúan como elementos que contribuyen a la ocurrencia de accidentes de trabajo de enfermedades o que desencadenan ansiedad, fatiga, falta de motivación estrés, entre otros, además de incidir en la salud de los estudiantes que cursan la carrera de danza también afectarían su futuro como profesionales de la danza

Es importante resaltar los esfuerzos que dirige la Universidad de Panamá tendientes al mejoramiento de la salud de la población de estudiantil El estudiante constituye la razón primordial por la que se deben conocer disminuir y controlar los factores de riesgo que inciden mayormente en su salud

1 3 Supuesto

De lo anteriormente expuesto surge el supuesto de esta investigación que se plantea en los siguientes términos

Si se analizan los factores de riesgos de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá, se evidenciarán las necesidades específicas para conforme a los resultados de la investigación, se sugieran las posibles estrategias de acción a seguir para la prevención y la disminución de dichos factores de riesgos

En este estudio se formulan las siguientes interrogantes que orientan el curso de la investigación

- ¿Cuáles son los factores de riesgos que inciden en la salud de los estudiantes que cursan las carreras de Danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá?
- ¿Cuáles son las características generales de la población de estudiantes que cursan las carreras de Danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá?
- ¿Qué tipo de factores de riesgo inciden mayormente en la salud de los estudiantes que cursan las carreras de Danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá?
- ¿Cuáles serían las posibles acciones estratégicas que podría seguir la Institución para disminuir los factores de riesgo en la salud de los estudiantes de danza?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivos Generales

- Analizar los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá
- Elaborar un plan de acción para disminuir los factores de riesgos en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá

1.4.2 Objetivos Específicos

- Describir las características generales (edad, género y nivel académico que cursa) de la población de estudiantes que cursan las carreras de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá

- Identificar cuáles de los factores de riesgo tienen mayor incidencia sobre la salud física y emocional de los estudiantes
- Plantear posibles estrategias de acción para prevenir los factores de riesgo

1 5 Restricciones o limitaciones

Entre las restricciones y/o limitaciones encontradas en este estudio están las que se relacionan con la disponibilidad de las personas que proporcionaron la información, y en consecuencia los ajustes en el cronograma y la reorganización del presupuesto

1 6 Justificación

Este estudio es importante porque presenta el análisis de los factores de riesgos que afectan la salud de los estudiantes de danza, se realiza directamente con los grupos involucrados evidencia sus necesidades reales y aporta las posibles estrategias de acción para la disminución y el control de los factores de riesgos en la salud de los estudiantes de danza

1 6 Aporte

Esta investigación plantea un plan de acción para la prevención de los factores de riesgos en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá

1 7 Proyecciones

Los resultados de este estudio entregan información que podrá ser utilizada para futuras investigaciones o posteriores estudios que profundicen sobre el tema

CAPÍTULO 2

MARCO CONCEPTUAL REFERENCIAL

2 MARCO TEÓRICO

2.1 CONCEPTUALIZACIÓN

A continuación se presentan los conceptos y definiciones que conforman la base conceptual de la investigación. Esta terminología y su significado se obtienen de teorías, investigaciones y artículos de escritores reconocidos en el campo de la prevención de riesgos en la salud.

2.1.1 Salud

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la salud es un estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia". Dentro de esta definición se abarcan un conjunto de actitudes y capacidades que son objeto de educación y que cuando son bien desarrolladas van a prevenir tanto accidentes corporales como desajustes de la personalidad (WHO Int, 2016).

2.1.2 Nutrición

La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo busca los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía para sobrevivir y subsistir (Significados.com, 2013).

2.1.3 Alimentación

La alimentación es la ingestión de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado. Se refiere al proceso de consumir los alimentos que luego proveerán de nutrientes al organismo (Significados.com, 2013).

2 1 4 Hábitos

El hábito es la repetición de conductas que hace un sujeto, que luego le permiten automatizarlas y aunque son conductas en general aprendidas (aunque existe una predisposición innata hacia ellas, o se adquieren por imitación de otras personas del entorno) una vez instaladas, aparecen en el sujeto de modo natural y forman parte de su personalidad. Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático (deconceptos.com 2016)

2 1 5 Factores de Riesgo

Según la Organización mundial de la Salud OMS, un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.

Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido (who.int 2016)

2 1 6 Factor de mayor incidencia

La incidencia mide la aparición de dicho factor o característica en un período de tiempo. El término de riesgo implica que la presencia de una característica o factor aumenta la probabilidad de consecuencias adversas (who.int 2016)

2 1 7 Contexto ambiental

El término contexto es el conjunto de circunstancias (materiales o abstractas) que se producen alrededor de un hecho o evento dado que están fiablemente comprobadas. Contexto ambiental se refiere a el lugar en donde se desarrollan las cosas, en este caso hablamos del medio ambiente, por ende es todo aquello que se lleva a cabo en el medio ambiente (definicionabc.com, 2016)

2 1 8 Causas ambientales

Las condicionantes del ambiente natural y las modificaciones hechas por el hombre componentes que actúan directamente sobre los seres vivos (saludocupacional.univalle.edu.co, 1999)

2 1 9 Causas nutricionales

El conocimiento limitado sobre la nutrición hace que las personas tiendan a seguir una dieta poco saludable, no hay suficientes nutrientes, vitaminas y minerales y están en riesgo de desnutrición (who.int, 2016)

2 1 10 Técnica de Danza

Se trata de la ejecución de movimientos coordinados que han sido estructurados, permite expresar sentimientos y emociones. Se enfocan en desarrollar la capacidad expresiva del cuerpo, desarrollar fluidez, aumentar la consciencia corporal y dominio del estilo utilizado (M I 2016)

2 1 11 Ensayos de Danza

Periodos de tiempo dispuestos para optimizar los resultados en la

ejecución de la danza permite corregir posibles fallos antes de la ejecución definitiva frente a un público (M I 2016)

2 1 12 Acondicionamiento corporal

El acondicionamiento físico es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento corporal, como velocidad fuerza resistencia y flexibilidad (cseverino galeon com, 2015)

2 1 13 Exceso de entrenamiento

Se refiere a demasiadas sesiones de entrenamiento que pueden provocar lesiones, ya que las articulaciones y los ligamentos no pueden descansar están siempre sobre exigidos con lo cual se aumenta el riesgo de padecer fracturas y fisuras (M I , 2016)

2 1 14 Cuidado Corporal

El Cuidado Corporal es la acción de cuidar nuestro cuerpo, es decir preservar la salud del cuerpo El cuidado corporal implica ayudarse a uno mismo tratar de incrementar su bienestar y evitar que se sufra algún perjuicio

2 1 15 Descanso

El descanso es un tiempo de recuperación, reparación y adaptación muscular proporciona la base óptima no sólo para el rendimiento físico sino también mental (fitfusion es 2016)

2 1 16 Manejo del estrés

Se refiere a la capacidad para lidiar con la sensación de tensión física o emocional, o con la reacción física del cuerpo a diversos desencadenantes, ya

sean situaciones que las personas consideren difíciles o desafiantes (umm edu, 2012)

2 1 17 Prevencion

La prevención es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo (Definición DE, 2008)

La prevención designa al conjunto de actos y medidas que se ponen en marcha para reducir la aparición de los riesgos ligados a enfermedades o a ciertos comportamientos nocivos para la salud (Jeff, ccm net, 2013)

2 1 18 Estrategias de acción

Una estrategia es el conjunto de acciones que se implementarán en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto (definicionabc com, 2007)

2 1 19 Promoción de la salud

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud (msssi gob es 2016)

2 2 BASES TEÓRICO-CIENTÍFICAS SOBRE LAS CAUSAS DE RIESGO EN LA SALUD

Toda actividad que realizamos presenta ciertos riesgos comprender la importancia que posee el contar con un adecuado reconocimiento de los mismos resulta vital para nuestro bienestar general

2 2 1 Factores de Riesgo

Se entiende bajo factores de riesgo la existencia de elementos fenómenos, ambiente y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación y/o control del elemento agresivo

El factor de riesgo se define como aquel fenómeno, elemento o acción de naturaleza física, química, orgánica psicológica o social que por su presencia o ausencia se relaciona con la aparición, en determinadas personas y condiciones de lugar y tiempo, de eventos traumáticos con efectos en la salud tipo accidente o no traumático con efectos crónicos

2 2 1 1 Factores de riesgo por causas nutricionales

Los bailarines en su afán de mantenerse delgados están sujetos a una restricción calórica permanente contrastante con la actividad física intensa que realizan Esto lleva a que muy frecuentemente se encuentren en situaciones de carencia de vitaminas y de sales minerales La demanda de energía de los alimentos supera la cantidad de alimentos tomados

La dieta es un importante y controlable factor de riesgo para muchas enfermedades

El comer suele salirse de control cuando la persona está bajo estrés. Esto ocurre especialmente con aquellos que restringen su alimentación (Shelly E. Taylor, 2003)

La mera carga cognitiva de la vida diaria puede reducir nuestra capacidad para controlar nuestra alimentación al evitarnos vigilar las consecuencias de lo que comemos (Ward y Mann, 2000)

Las personas con trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa tienen dificultad para mantener una nutrición adecuada. Es un trastorno que lleva al no comer en el que un individuo se pone a dieta y hace ejercicio hasta el punto en que su peso corporal es muy inferior a su peso óptimo, poniendo en riesgo su salud y llevándole potencialmente a la muerte (Shelly E. Taylor, 2003)

La bulimia es un síndrome alimentario caracterizado por ciclos alternados de atracones y purgas mediante técnicas como el vomito, el uso excesivo de laxantes, dietas extremas o ayuno (M.K. Hamilton, Gelwick y Meade, 1984). En la bulimia, como en la anorexia, el atracarse y purgarse puede ser una reacción a problemas de control.

2.2.1.1.1 Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta

suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud

Los bailarines necesitan energía para moverse, saltar, girar y expresarse a través del baile. Para esto es necesaria una buena y saludable alimentación.

Se debe proporcionar un equilibrio de proteínas, grasas e hidratos de carbono y todos los minerales, vitaminas y agua necesarios (Justin Howse, 2002).

Los bailarines requieren de un mayor número de calorías diarias que una persona sedentaria. Se necesita durante el entrenamiento de 45 a 50 calorías por kilogramo de peso corporal para las mujeres y de 50 a 55 calorías por kilogramo de peso corporal para los hombres. Sin las calorías suficientes, no tendrán energía para bailar. El cuerpo utiliza las proteínas para reparar el tejido muscular, y la dieta debe componerse de entre el 12% y el 15% de proteínas (Be Dance Magazine, 2014).

La grasa insaturada es necesaria en la dieta; ayuda a absorber vitaminas y a que el cuerpo funcione correctamente. Las vitaminas y minerales son nutrientes imprescindibles en la dieta.

El ejercicio aumenta la producción de calor en el cuerpo. El enfriamiento del cuerpo depende del sudor, el cual se produce con el agua corporal. Una clase fuerte o un ensayo muy largo puede hacer perder hasta 2 litros de agua por hora.

La deshidratación puede afectar el rendimiento y el funcionamiento mental, tales como “la capacidad de aprender rápidamente combinaciones coreográficas complicadas y ejecutarlas con eficacia. Una forma sencilla de controlar la hidratación es comprobando el color de la orina: claro a amarillo claro = hidratado; amarillo a amarillo oscuro = deshidratado”. Algunos medicamentos, sin embargo, pueden alterar el color de la orina (abcdnazar.blogspot.com, 2014).

Consumir abundante agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, ayuda a regular la temperatura corporal, a mantener la circulación, las sales y los electrolitos en equilibrio, así como para eliminar desechos.

Se recomienda incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores, así como ingerir cinco porciones de fruta o vegetales al día (Shelley E. Taylor, 2003).

El desayuno debe contener una representación de todos los principios fundamentales, siendo un buen momento para ingerir buena parte de la grasa que se vaya a consumir en el día. Recalca el Dr. Casal que “saltarse el desayuno hace que el cuerpo empiece a tirar del azúcar que tiene almacenado en sangre. En consecuencia, al principio puedes tener algo de energía, pero en poco tiempo habrás acabado con todas las reservas inmediatas, lo que puede provocar malestar, mareos o reducir el rendimiento” (Danzad.net, 2012).

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la

vulnerabilidad a las enfermedades alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad

Una buena dieta es importante para mantener la plena eficacia de los procesos de curación y también ayuda a prevenir las lesiones mediante el mantenimiento del cuerpo en la mejor forma (Justin Howse, 2002)

2 2 1 1 2 Hábitos de Higiene

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

El aseo es una virtud y se adquiere practicándolo en forma cotidiana. Hábitos de higiene se definen como la repetición de acciones de limpieza en la persona, sus atuendos y su entorno con el fin de preservar la salud.

Los hábitos de higiene son los cuidados, las prácticas o técnicas utilizados para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades.

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas.

La ducha diaria es la mejor forma de aseo con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos

básicamente por la transpiración o sudor. El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana.

Con el lavado de los dientes prevenimos la caries dental y la enfermedad periodontal (debilidad y sangrado de las encías).

El cepillado en forma de "barrido" de los dientes con una crema fluorada tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud oral.

Los exámenes dentales y las limpiezas son una parte vital del cuidado bucal. Estos ayudan a descubrir problemas a tiempo y cortarlos de raíz antes de que tengan la oportunidad de causar problemas graves y dolorosos. Lo correcto es que se visite al dentista dos veces al año para exámenes y limpiezas dentales.

De igual importancia es tener buenos hábitos de micción (orinar) y evacuación. Incluye el uso del baño en forma regular, cada 3 a 6 horas con un volumen de orina no superior de 400 a 600 ml. La mayoría de las personas sienten gran urgencia de miccionar alrededor de 400 ml y deberían reaccionar frente a esta urgencia. Puede que sean necesarias micciones con mayor frecuencia si aumenta la ingesta de líquidos (gericareonline.net).

La retención crónica consciente de orina puede constituir un peligro para quienes, que en forma repetida demoran la micción. Ésta puede derivar en una vejiga hiperdistendida que puede perder elasticidad y tono.

con la vejez. Esto puede predisponerle a infecciones y pobre vaciamiento de la vejiga.

La constipación crónica puede contribuir a problemas de incontinencia, urgencia e incremento en la frecuencia urinaria y un aumento del riesgo de infección del tracto urinario.

La constipación se define como la dificultad, algunas veces dolorosa, para eliminar deposiciones duras. Se puede corregir la constipación en forma efectiva con una dieta rica en fibras y líquidos (bladderbowel.gov.au, 2002).

Entre los cuidados periódicos importantes para tener un buen control de la salud están el realizarse exámenes anuales, asistir a una revisión médica general, así como las visitas periódicas al odontólogo.

2.2.1.2 Factores de riesgo por causas ambientales

El factor ambiental se refiere a los factores externos al individuo y capaces de influir en la experiencia. La influencia del ambiente sobre los seres vivos es la suma de todos y cada uno de los factores ambientales.

Tal como menciona Justin Howse, "Entre las causas genuinamente ambientales que predisponen al padecimiento de lesiones tenemos la temperatura y el suelo. Estas causas provocarán lo que podría denominarse lesiones relacionadas con la danza, aunque el entorno puede contribuir a la aparición de verdaderas lesiones de la danza".

El descenso de temperatura también tiene efectos negativos para el organismo. No se debe permitir que la temperatura ambiente descienda por debajo de 20° C.

Se considera riesgo térmico cuando la temperatura interna del cuerpo aumenta o disminuye 1 grado centigrado (+/- 10) respecto a la temperatura media del cuerpo (37°C). En este sentido, el estrés térmico es un estado de malestar físico provocado por una exposición excesiva al frío o al calor. (prevenciondocente.com)

El suelo es un factor extremadamente importante en las causas ambientales de lesión. La falta de flexibilidad del suelo puede provocar muchas lesiones, especialmente problemas en los pies, lesiones en la región lumbar de la columna, en los músculos asociados con el salto y la caída, y en los huesos, especialmente en la tibia y los metatarsianos, lugares donde se producen fracturas por sobrecarga. (Justin Howse 2002)

2.2.1.3 Factores de riesgo por excesos en el entrenamiento

El entrenamiento presiona tus articulaciones y cansa los músculos. El exceso de ejercicio puede hacernos más vulnerables a padecer patologías y dolencias. Forzar demasiado nuestro cuerpo puede tener efectos contrarios a los deseados, provocando contracturas musculares, que aparecen por fatiga mecánica o reiteración de gestos o posturas, lo que provoca limitación funcional del músculo. Se presentan los calambres musculares por el sobre esfuerzo que también son acompañados de un

desequilibrio electrolítico en el musculo, efecto de la fatiga y la deshidratación. También se pueden manifestar distensiones o tirones musculares, es decir un estiramiento superlativo del musculo sin llegar a la rotura, pero provocando un cuadro inflamatorio que desemboca en una sensación de dolor por la tensión excesiva de las fibras musculares de una zona determinada cuya naturaleza proviene de una sollicitación excesiva. De igual manera se pueden presentar contusiones son aplastamientos físicos de los tejidos de una zona afectada con manifestación de derrame y/o hematoma cuya coloración vanará de manera progresiva en el tiempo. Esta provocado por un choque o compresión de la zona con algun agente externo (Yennifer A. Serna G. 2013)

El exagerar en el entrenamiento podria llevarnos a presentar síntomas que afecten nuestra salud como dificultad para conciliar el sueño, disminucion del apetito, estar constantemente cansado, presentar dolores de garganta y resñados, e incluso fuertes dolores de cabeza

Segun Daniel Palos *"la mayor parte de los problemas tienen relación con las exigencias a que se somete al cuerpo durante la danza en sí o en las repeticiones de los entrenamientos"*, la necesidad de flexibilidad, sumada a un pobre calentamiento

Durante su trayectona profesional, algunos de los bailarines no reciben adecuados cuidados médicos relacionados con su profesión largas sesiones de prácticas movimientos repetitivos suelo inadecuado

estos aspectos que se traducen en síntomas o pequeños problemas, que de no ser prevenidos o tratados adecuadamente pueden acabar con la vida artística del profesional (Emilia Pérez y Nuria Massó , 2001)

Tal como mencionan Esther Román Fuentes, Elena Ronda Pérez y Mercedes Carrasco Portiño en su artículo publicado en la Revista de Salud Publica 2009, N ° 4 - Julio-Agosto 2009 denominado DANZA PROFESIONAL UNA REVISIÓN DESDE LA SALUD LABORAL de la Universidad de Alicante

“Desde la salud laboral destacan algunos estudios que exploran las causas de las lesiones provocadas por el ejercicio de la danza como profesión, con el objetivo de trabajar sobre la prevención de éstas

La identificación de los factores de riesgo de lesiones permitiría proponer acciones preventivas en las escuelas de danza profesional

Algunos estudios señalan de forma consistente que la práctica de la danza de forma profesional puede ser un factor de riesgo en la manifestación de trastornos de la alimentación menstruación y densidad ósea

Es necesario que las investigaciones tomen en cuenta, tanto los elementos derivados de las condiciones del trabajo de bailarines y bailarinas como las propias exigencias físicas de la danza, a fin de explicar mejor los factores que alteran la salud de estos profesionales. Desde una mirada de Salud Laboral se deben emprender investigaciones sobre esta problemática, teniendo en cuenta la exposición a riesgos laborales su prevención y las posibles medidas correctoras. De esta misma forma los estudios epidemiológicos deben tener criterios comunes que permitan la comparación de resultados y así potenciar la utilidad de sus hallazgos” (Universidad de Alicante 2009)

2 2 2 Cuidado Corporal y Salud Mental

El cuerpo es único e indivisible, responde a todo de manera holística y es “imposible evitar que emociones o pensamientos incidan directamente sobre la salud y el cuerpo físico, al mismo tiempo que es imposible

separar el efecto en la salud mental y emocional que ha de generar el estado y las condiciones físicas de una persona” (Gerardo Velázquez 2009)

Una salud integral contempla el cuidado corporal y la promoción de emociones sanas así como la atención y dedicación que demos a nuestro cuerpo

Debemos realizar actividades en beneficio de nuestro cuerpo para que sean un estímulo positivo a nuestra salud mental y equilibrio emocional

2 2 2 1 Manejo del estrés

David Zieve MD, MHA y David R. Eltz comentan que “el estrés físico también disminuye la capacidad para hacerle frente al estrés emocional dado que el hecho de no obtener la nutrición adecuada puede afectar la forma como el cerebro procesa la información”

Es importante tener en cuenta los problemas derivados del cansancio psíquico, el estrés que han llevado a muchos futuros profesionales a abandonar los estudios con toda la carga negativa psicológica que esto conlleva

Se deben identificar las situaciones que pueden provocar estrés. Estas situaciones se conocen como tensionantes pueden ser la familia, el trabajo, las relaciones, el dinero o los problemas de salud. Una vez que se comprenda de dónde proviene el estrés se podrán idear maneras con las cuales lidiar con los tensionantes.

Segun Linda J Vorvick, MD, se recomienda encontrar técnicas saludables para manejar el estrés eligiendo las que mejor le funcionen también puede considerarse ver a un terapeuta o asesor que puede ayudar a encontrar otras maneras de lidiar con el estrés

“El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos El grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué tanto cambio tiene lugar” (David Zieve, MD, MHA, y David R Eltz, 2012)

2 2 2 2 Períodos de sueño, descanso y relajacion

Marta Paco comenta en su artículo Entrenamiento y Descanso, “nuestro cuerpo necesita un tiempo de recuperación, reparación y adaptación muscular, así que si entrenas todos los días sin descanso no veras mucho progreso” ya que el descanso o recuperación reduce las posibilidades de lesiones como por ejemplo calambres o fracturas por estrés muscular

Un bailarín constantemente demanda el control máximo de su cuerpo y todo control de movimiento necesita de un alto nivel de tensión muscular, esa tensión puede causar dolor y resultar en tensión de otras áreas del cuerpo así que la necesidad física específica de la danza contribuye a los altos niveles de tensión neuromuscular muy comun en los bailarines, por lo que se debe participar en sesiones de relajación (Sandra Hammond, 1993)

Diferentes investigaciones apuntan que las horas en las que dormimos, más precisamente durante la tercera y cuarta etapa del ciclo de sueño, el cuerpo recupera su estado óptimo

2 2 2 3 Exámenes de control anuales

Es muy importante que toda persona se realice un chequeo médico general para detectar problemas potenciales, sin importar si se siente bien. Al igual se debe visitar al odontólogo y hacerse una revisión dental. Los médicos recomiendan hacerse un examen periódico cada año en un centro médico e incluir los siguientes exámenes:

Hemograma Completo

Hemoglobina

Perfil lipídico (colesterol, triglicéridos)

Glicemia

Ácido úrico

Creatinina

Serología VDRL

Examen general de orina

Radiografía simple de Tórax

Electrocardiograma

Medición de la Presión Arterial


Examen Dental

2.3 SERVICIOS DE SALUD QUE OFRECE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ.

La Universidad de Panamá desde sus inicios ha mantenido un programa de Puertas Abiertas con servicios que ofrece a la comunidad, entre estos los servicios de salud que a continuación se listan:

2.3.1 Clínica Universitaria de Salud.

La Clínica Universitaria de Salud está ubicada en el campus Octavio Méndez Pereira, brinda servicios de atención médica a la comunidad universitaria, en la actualidad se cuenta con 6 médicos generales, dos (2) odontólogos, dos (2) enfermeras y un tecnólogo.



Servicios que ofrece

MEDICINA GENERAL	ODONTOLOGIA	ENFERMERÍA	TECNOLOGÍA MÉDICA	OTROS SERVICIOS
<ul style="list-style-type: none">• Atención médica general• Sutures• Cirugías menores• Extracción de uña• Extracción de cuerpo extraño (en ojo, oído, boca, nariz)• Escisión de quistes• Infiltraciones• Lavados de oído• Toma de Papanicolaou• Colocación y extracción de D.I.U.• Electrocardiograma• Cauterizaciones• Orientación médica general• Certificados de Salud• Referencias en general• Certificados Prenupcial	<ul style="list-style-type: none">• Evaluaciones y consultas• Limpieza dentales• Extracciones dentales• Calzas (amalgamas y resina de luz)• Radiografías panorámicas• Endodoncias Unirradiculares• Aplicaciones de Flúor• Charlas preventivas• Cortes de puntos• Cirugías menores• Orientación y referencias en general	<ul style="list-style-type: none">• Inyectables• Curaciones• Control de peso y talla• Corte de puntos• Toma de temperatura• Inhaloterapia• Vacunaciones• Inyecciones intravenosas• Canalizaciones• Control de presión arterial• Educación y orientación individual y en grupo	<ul style="list-style-type: none">• Hemograma Completo• Tipo y RH• Glucosa• Ácido Úrico• Colesterol• Triglicéridos• Prueba de Embarazo• Uricélica• Parasitología• Perfil Renal	<ul style="list-style-type: none">• Inmunización• Programas de control y prevención de enfermedades• Docencia y educación

[IR A INICIO](#)

2 3 2 Clinica de Odontologia

La Clinica de Odontología está ubicada en el campus Octavio Mendez Pereira los servicios que se ofrecen son servicios de proteccion conservacion y rehabilitación de la salud bucal de la poblacion universitaria, También en el campus Harmodio Arias Madrid se prestan servicios de odontología sólo que una gama más reducida

Detalle de algunos servicios

Diagnóstico integral del proceso de salud-enfermedad

Educacion y promoción de la salud bucal

Protección efectiva de la salud bucal

Métodos y técnicas curativas de caries dentales

Problemas de enfermedades periodontales

Endodoncia toma de radiografias cirugía del tercer molar entre otros

Requisitos solicitud de cita y pago previo en la caja del tratamiento a recibir

2 3 3 Clinica de Psicologia y Desarrollo Humano

La Clinica Psicológica es un centro sin ánimo de lucro creado para prestar servicios psicológicos asistenciales continuados de calidad, eficaces y eficientes a estudiantes docentes y administrativos y publico en general

Pone al alcance de los usuarios tratamientos eficaces para la atención de la depresion trastornos de ansiedad (miedos fobias, obsesiones) trastornos asociados al estrés problemas familiares, problemas de

aprendizaje de rendimiento escolar y académico adicciones y otros problemas psicologicos

La clinica funciona en coordinación con los otros servicios sociales de la Universidad de Panamá y con las instituciones y servicios de atencion psicológica médica y social externa

Labora en un horario de 8 00 AM a 4 00 p m

2 3 4 Centro de Investigacion en Fisiologia del Ejercicio

El Centro de Investigacion de Fisiologia del Ejercicio esta ubicado en el Campus Harmodio Arias Madrid surge como una iniciativa de la Escuela de Educación Física de la Universidad de Panamá, el cual brinda asesoria gratuita a atletas de alto rendimiento, integrantes de federaciones deportivas, funcionarios de la institución y comunidad en general Cuenta con un laboratorio equipado con pesas libres, maquinas y ligas para dar entrenamiento acondicionamiento fisico para jovenes adultos, adultos mayores (previas evaluaciones médicas y fisicas obligatorias) Brinda servicios a estudiantes profesores administrativos y publico en general ofrece

- Evaluación biofisica con tecnologia de escáner (Bioimpedancia) para variable IMC grasa porcentaje de metabolismo porcentaje de agua, masa magra, densidad ósea y edad metabolica
- Evaluación general para programa fisico
- Evaluación atletica fuerza extensora elasticidad resitencia, espirometria ECG

- Tratamientos terapeuticos para atletas o deportistas
- Masajes completos
- Recuperación pos-clinico fuerza masajes, terapias físicas
- Programa físico para hipertensos diabéticos escoliosis y otros
- Programas físicos corporativos con evaluacion
- Asesoramiento en la preparacion de atletas (con entrenador)

2 3 5 Clínica de Dietas

La Clínica de Dietas pertenece al Instituto de Alimentación y Nutrición, ubicado en el campus Octavio Méndez Pereira brinda atención nutricional a estudiantes universitarios, docentes administrativos y publico general, con el objetivo de ofrecer orientación y guía sobre alimentación y nutrición

Requisitos

Concertar cita por teléfono o personalmente Se requiere presentar carnet o documento que lo identifique

2 3 6 Centro de Investigacion y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva

El Centro de Investigación y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva es una unidad de investigación y atención especializada en el área de la Salud Sexual y Reproductiva, promueve acciones educativas en relación a la salud sexual y reproductiva en la comunidad universitaria Ofrece orientación en relación a la salud integral de los estudiantes docentes y administrativos universitarios Realiza investigaciones en diferentes

aspectos de la salud sexual y reproductiva a nivel nacional e internacional
Ejecuta intervenciones de promoción de la salud sexual y reproductiva en
las diferentes facultades del campus universitario centros regionales y
comunidades instituciones educativas y gubernamentales

Posee también la Clínica Móvil que es un valioso recurso vehicular que
desde el año 2000, es utilizada por el personal docente y estudiantil para
ejecutar acciones de promoción, prevención y atención de la salud en el
campus universitario ferias de salud instituciones educativas
gubernamentales y comunidades urbanas y rurales

2.4 PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

La prevención y promoción de la salud se refiere a la implicación de los
individuos en el desarrollo y disfrute de su salud

La prevención de la salud se hace anticipadamente para minimizar los
riesgos y la promoción de la salud apunta a la transformación positiva de las
condiciones de vida de una población y a la posibilidad de salud

La promoción de la Salud constituye hoy un instrumento imprescindible y
una estrategia básica en la respuesta a los problemas y situaciones de salud
más relacionales es una herramienta que hay que incorporar en la atención
integral a los problemas de salud "Para ello tiene que ir seguido de la
sensibilización y capacitación técnica correspondiente que haga posible la
promoción de la salud de los individuos conjuntamente con las organizaciones e
instituciones públicas de los distintos sectores implicados (msssi gob es 2016)

2 4 1 Plan de Acción

Un plan de acción consiste en un numero de pasos de acción o cambios a realizar en una comunidad. Con su adopción se busca mejorar el acceso a los servicios de salud y su calidad. Es el momento en que se determinan y se asignan las tareas, se definen los plazos de tiempo y se calcula el uso de los recursos.

El plan lleva los siguientes elementos

Que se quiere alcanzar (objetivo)

Cuanto se quiere lograr (cantidad y calidad)

Cuándo se quiere lograr (en cuánto tiempo)

En dónde se quiere realizar el programa (lugar)

Con quien y con que se desea lograrlo (personal recursos financieros)

Cómo saber si se está alcanzando el objetivo (evaluando el proceso)

Cómo determinar si se logró el objetivo (evaluación de resultados)

Los planes de acción solo se concretan cuando se formulan los objetivos y se ha seleccionado la estrategia a seguir (minsalud gov co, 1989)

2 4 1 1 Estrategias de Acción

Las estrategias de acción son la combinación de apoyos educativos y ambientales que favorecen las conductas o acciones que contribuyen a la salud sugieren la trayectoria a seguir y como moverse en el camino al éxito (ctb ku edu, 2016)

Estas cumplen sus objetivos mediante una variedad de actividades cuyo objeto es moldear los comportamientos normales de las personas y poblaciones,

bajo las acciones de Informar – persuadir motivar y facilitar la acción (Marcela Gastelum 2012)

La OMS plantea “la insistencia en que la gente debe hacerse responsable de su propia salud. Se debe ayudar a la gente a participar consciente y activamente en el logro y la promoción de su propia salud” (Anibal J Bombilla T 2012)

Las estrategias proveen una dirección global para una iniciativa, son menos específicas que un plan de acción. Una buena estrategia tomará en cuenta las barreras y recursos que existen. A menudo, una iniciativa utilizará muchas estrategias distintas proporcionando información, incrementando el apoyo, removiendo barreras, previendo recursos para conseguir sus metas (ctb ku edu 2016)

Una estrategia debe indicar la trayectoria general sin dictar una dirección en particular, debe conectar la intervención con aquellos que serían beneficiados, se beneficia de recursos y bienes actuales, atrae aliados y convence a los oponentes.

Desarrollar estrategias es realmente un modo de enfocar los esfuerzos, puede lograr las siguientes ventajas: tomar ventaja de recursos y de aquellas oportunidades que surjan; responder de manera efectiva a la resistencia y barreras; uso del tiempo, energía y recursos más eficiente.

Las estrategias deben estar formadas siempre con antelación a adoptar las acciones. Desarrollar estrategias incluye los objetivos de cambio, todas aquellas personas que experimentan (o están en riesgo de) el problema al que

se dirige la iniciativa todos los que son afectados por el problema o asunto cuya acción o no acción contribuye al problema. Los agentes de cambio incluyen a todos los que están en posición para ayudar o contribuir a la solución (ctb ku edu, 2016)

Según la Caja de Herramientas Comunitarias se sugiere una lista de preguntas que puede ser la guía para decidir las estrategias más beneficiosas

¿Qué recursos o bienes existen que pueden ser usados para ayudar?

¿Cómo pueden ser usados de la mejor manera?

¿Cuáles son los agentes de cambio potenciales?

¿Quiere reducir el problema existente, o tiene más sentido intentar prevenir (o reducir riesgos) los problemas antes de que empiecen?

¿Cómo sus estrategias potenciales disminuirán el riesgo de experimentar el problema?

¿Cómo estas estrategias incrementarán los factores protectores?

¿Qué estrategias potenciales afectarán a toda la población y problema?

¿Qué estrategias potenciales alcanzan a aquellos en riesgo particular de un problema?

La detección temprana podría ayudar a enfocarse en aquellos en mayor riesgo para identificar a quienes apoyar además de otros esfuerzos de intervención que podrían ser enfocados (community tool box 2016)

CAPÍTULO 3

MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3 MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

La metodología comprende los aspectos que identifican los principales elementos para recoger y analizar los datos relacionados con el problema que se pretende resolver y que se detallan a continuación

3.1 Delimitación del Estudio

Este estudio se realiza específicamente en la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes en el Campus Harmodio Arias en Curundu, en donde se oferta la *Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y en los cuatro diferentes énfasis*, de igual manera se entrevista en este mismo campus a la Doctora en Odontología a la Psicóloga encargada de la atención a la Facultad de Bellas Artes y al Doctor encargado del Centro de Investigación Física Especializada quienes brindan atención a los estudiantes de danza

3.2 Tipo De Investigación

Esta investigación descriptiva se realiza directamente con los grupos involucrados para detectar las necesidades reales de la población objeto de este estudio. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis" (Dankhe, 1986)

La Oficina de Protección de Investigación Humana (OHRP) define "un estudio descriptivo puede ofrecer información acerca del estado de salud, común, comportamiento, actitudes u otras características de un grupo en

particular”. Los estudios descriptivos son aquellos que estudian situaciones que ocurren en condiciones naturales, describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Se efectúan minuciosas descripciones de los fenómenos a estudiar, a fin de justificar las disposiciones y prácticas vigentes o elaborar planes más inteligentes que permitan mejorarlas. Se llevan a cabo cuando se desea encontrar la solución de los problemas que surgen en organizaciones educativas, gubernamentales, industriales o políticas. (wmvr.org, 2010).

3.3 Operacionalización de las Variables.

3.3.1 Análisis de los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud

de los estudiantes: Estudio analítico que presenta la información recopilada y expone los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud y las necesidades específicas de la población de estudiantes de danza, con el propósito de formular medidas tendientes a disminuir dichos factores de riesgo.

3.3.2 Plan de acción para disminuir los factores de riesgo en la salud

de los estudiantes: Comprende las posibles estrategias de acción a seguir para la prevención, la disminución y el control de los factores de riesgos en la salud de los estudiantes de danza.

3 4 Población y Muestra

Para este estudio se trabajo con una muestra seleccionada al azar y de manera aleatoria de la población diurna de estudiantes y docentes constituida como se detalla a continuación

- 42 estudiantes del turno diurno de las carreras de Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes matriculados en el I semestre de 2015
- 10 docentes de las carreras de Licenciatura en Bellas Artes con especializacion en Danza y los cuatro diferentes énfasis que incluyen las 2 directoras de la Escuela de Danza y del Departamento de Danza de la Facultad de Bellas Artes en el I semestre de 2015
- la Doctora en Odontologia de la Clínica Médica, la Psicóloga encargada de la atencion a la Facultad de Bellas Artes en el Departamento de Bienestar Social el Psicólogo encargado de la Clínica de Psicología y el Doctor encargado del Centro de Investigación Física Especializada quienes brindan atención a los estudiantes de danza en el Campus Harmodio Arias Madrid

3 5 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

Para la obtención de los datos se utilizan las siguientes técnicas e instrumentos

3 5 1 Técnicas

En este estudio se utilizan varias técnicas para la recoleccion de datos y a continuación se detallan

3 5 1 1 Encuestas

Se aplicaron las encuestas a la muestra de la población constituida por 42 estudiantes y 10 docentes de la Escuela de Danza Facultad de Bellas Artes hasta el I Semestre de 2015

3 5 1 2 Entrevista Semi-estructurada

La entrevista semi-estructurada se realizó utilizando un formulario previamente elaborado con preguntas abiertas, pero muy delimitadas para la captación precisa de la información. Esta entrevista se aplicó a la Doctora en Odontología de la Clínica Médica a la Psicóloga encargada de la atención a la Facultad de Bellas Artes en el Departamento de Bienestar Social al Psicólogo encargado de la Clínica de Psicología y al Doctor encargado del Centro de Investigación Física Especializada quienes brindan atención a los estudiantes en el Campus Harmodio Arias Madrid

3 5 2 Instrumentos

Para esta investigación se utilizan los siguientes instrumentos

3 5 2 1 Cuestionario

Los instrumentos están estructurados tomando en cuenta los tipos de pregunta. El cuestionario contiene a) preguntas cerradas con una sola opción de respuesta, b) también en abanico de respuestas múltiples, permitiendo varias opciones de respuesta y c) preguntas abiertas permitiendo a los que responden cierta libertad a la información solicitada

3 5 2 2 Grabadora de Audio

Las entrevistas grabadas garantizando así los niveles de confiabilidad y objetividad del registro final

3 6 Procedimiento

Se revisa información bibliográfica también se revisan sitios web a través de Internet, se efectuaron visitas a la Facultad de Bellas Artes Escuela de Danzas de la Universidad de Panamá para obtener los permisos requeridos y se analizan documentos proporcionados se realizan las encuestas para recoger la información de los 42 estudiantes y los 10 docentes de la carrera de *Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza* y los diferentes *énfasis* se entrevista a la Doctora en Odontología, a la Psicóloga encargada de la atención a la Facultad de Bellas Artes en el Departamento de Bienestar Social, el Psicólogo encargado de la Clínica de Psicología y al Doctor encargado del Centro de Investigación Física Especializada quienes brindan atención a los estudiantes de danza en el Campus Harmodio Arias Madrid seguidamente se analizan e interpretan los datos que se presentan en cuadros de mediciones en porcentajes posteriormente se redactan las conclusiones, se plasma el plan de acción con las estrategias de acción en atención a los resultados obtenidos en este estudio y las recomendaciones a la vez que se incluyen los referentes bibliográficos y los anexos

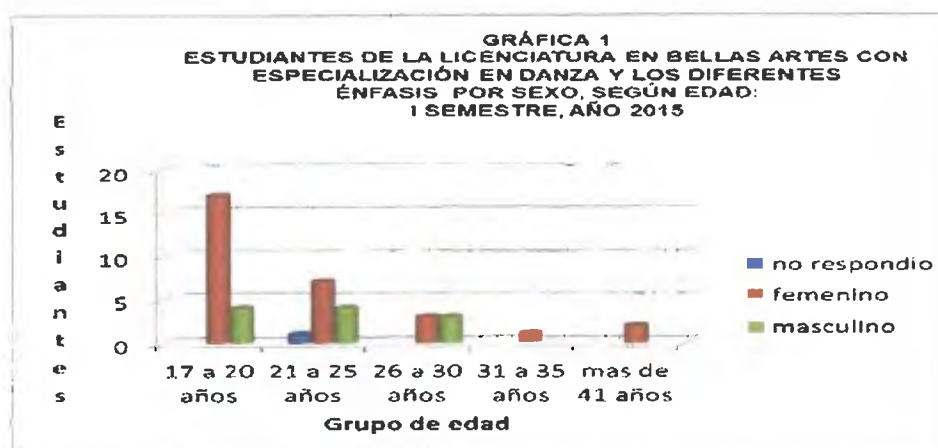
4 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO.

Se presentan los datos obtenidos, y se exponen los resultados a través de gráficas y cuadros con su correspondiente análisis, como sigue: la muestra seleccionada al azar y de manera aleatoria de la población de estudiantes, de la población de docentes, también la Doctora en Odontología de la Clínica Médica, la Sicóloga encargada de la atención a la Facultad de Bellas Artes en el Departamento de Bienestar Social, el Sicólogo encargado de la Clínica de Sicología y el Doctor encargado del Centro de Investigación Física Especializada quienes brindan atención a los estudiantes de danza en el Campus Harmodio Arias Madrid.

4.1.1 Resultados de la población de estudiantes

La población de estudiantes encuestados presenta diferentes edades. Cabe destacar que la población se compone en su mayoría por mujeres como lo muestra la Gráfica 1 que se presenta a continuación.



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. 1 Semestre 2015.

CUADRO N° 1
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS
POR SEXO SEGUN EDAD I SEMESTRE AÑO 2015

EDAD	SEXO							
	TOTAL		FEMENINO		MASCULINO		NO RESPONDIÓ	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
TOTAL	42	100	30	71 43	11	26 19	1	2 38
17 a 20 años	21	50	17	40 48	4	9 52	-	-
21 a 25 años	12	28 57	7	16 66	4	9 52	1	2 38
26 a 30 años	6	14 29	3	7 15	3	7 15	-	-
31 a 35 años	1	2 38	1	2 38	-	-	-	-
mas de 41 años	2	4 76	2	4 76	-	-	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

La distribución de la población de estudiantes encuestados, presentada en el Cuadro N° 1 muestra una mayor población estudiantil en un 50% representado por 21 estudiantes, en la categoría de menos de 17 a 20 años de edad ,posteriormente un 28 57% representado por 12 estudiantes entre 21 a 25 años de edad seguido un 14 29% de los estudiantes que están entre 26 a 30 años de edad, luego 1 estudiante de 31 a 45 años en un 2 38% y por ultimo un 4 76% representado por 2 estudiantes que están más de 41 años de edad De los 42 estudiantes un71 43% representado por 30 estudiantes pertenece al sexo femenino mientras que un 26 19% representado por11 estudiantes pertenecen al sexo masculino, y un 2 38% representado por 1 estudiante que no respondió Lo anterior nos muestra que la edad de la población de estudiantes es en su

mayoría de 17 a 20 años y que la mayor parte de la población estudiantil corresponde al sexo femenino

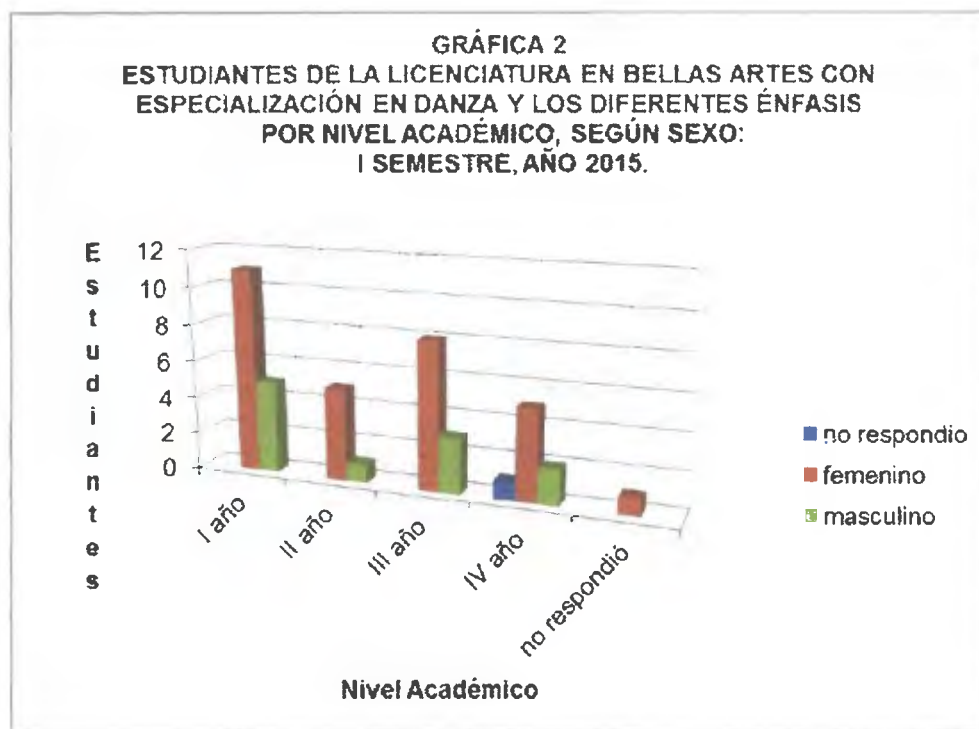
CUADRO NO 2
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS
POR NIVEL ACADÉMICO, SEGUN SEXO
I SEMESTRE, AÑO 2015

SEXO	NIVEL ACADÉMICO										NO RESPONDIO	
	TOTAL		I AÑO		II AÑO		III AÑO		IV AÑO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
TOTAL	42	100	16	38 09	6	14 28	11	26 19	8	19 06	1	2 38
FEMENINO	30	71 43	11	26 19	5	11 90	8	19 04	5	11 90	1	2 38
MASCULINO	11	26 19	5	11 90	1	2 38	3	7 15	2	4 78	-	-
NO RESPONDIO	1	2 38	-	-	-	-	-	-	1	2 38	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro No 2 refleja que los estudiantes encuestados mayormente en valor porcentual 38 09% y en numero 16 son estudiantes de I año siendo del sexo femenino 11 estudiantes representado por un 26 19% y un 11 90% de estudiantes del sexo masculino en el II año un 14 28% representado por 6 estudiantes de los cuales un 11 90% representado por 5 estudiantes son del sexo femenino y un 2 38% representado por 1 estudiantes del sexo masculino en el III año un 26 19% representado por 11 estudiantes un 19 04% representado por 8 estudiantes del sexo femenino y un 7 15% representado por 3 estudiantes del sexo masculino y en el IV año con un valor porcentual de

19.06% representado por 8 estudiantes, de los cuales un 11.90% representado por 5 estudiantes son del sexo femenino y un 4.78% representado por 2 estudiantes son del sexo masculino y un 2.38% representado por 1 estudiante que no respondió al tipo de sexo. Así como también un 2.38% representado por 1 estudiante del sexo femenino no respondió al nivel académico que cursa. De la población estudiantil encuestada el 38.90% representado por 16 estudiantes corresponde al I año en mayoría.



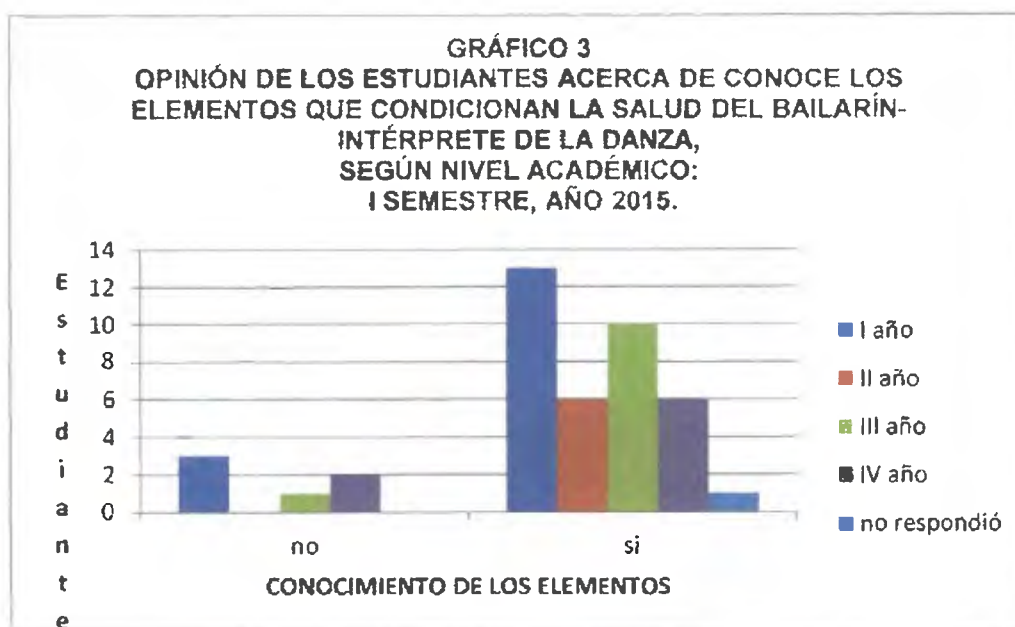
Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

CUADRO N° 3
OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES ACERCA DE CONOCE LOS ELEMENTOS
QUE CONDICIONAN LA SALUD DEL BAILARÍN-INTÉRPRETE DE LA DANZA
SEGUN NIVEL ACADÉMICO
I SEMESTRE AÑO 2015

CONOCE LOS ELEMENTOS QUE CONDICIONAN LA SALUD DEL BAILARIN INTERPRETE DE LA DANZA	NIVEL ACADÉMICO										NO RESPONDIO	
	TOTAL		I AÑO		II AÑO		III AÑO		IV AÑO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
TOTAL	42	100	16	38 09	6	14 28	11	26 19	8	19 06	1	2 38
SI	36	85 69	13	30 94	6	14 28	10	23 81	6	14 28	1	2 38
NO	6	14 31	3	7 15	-	-	1	2 38	2	4 78	-	-

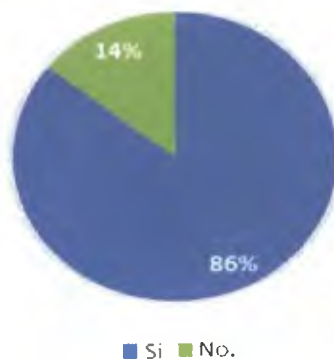
Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro N° 3 describe que la mayor parte de los estudiantes representados en un 85 69% tiene conocimiento de los elementos que condicionan la salud del bailarín-interprete de la danza, mientras que 6 estudiantes que representan el 14 31% indican que no los conocen por lo que en la mayoría "si" conocen los elementos que condicionan la salud del bailarín-interprete de la danza



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

GRAFICO 3
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS. POR
CONOCIMIENTO DE LOS ELEMENTOS QUE CONDICIONAN LA SALUD
DEL BAILARÍN-INTÉRPRETE DE LA DANZA. SEGÚN NIVEL
ACADÉMICO AÑO 2015



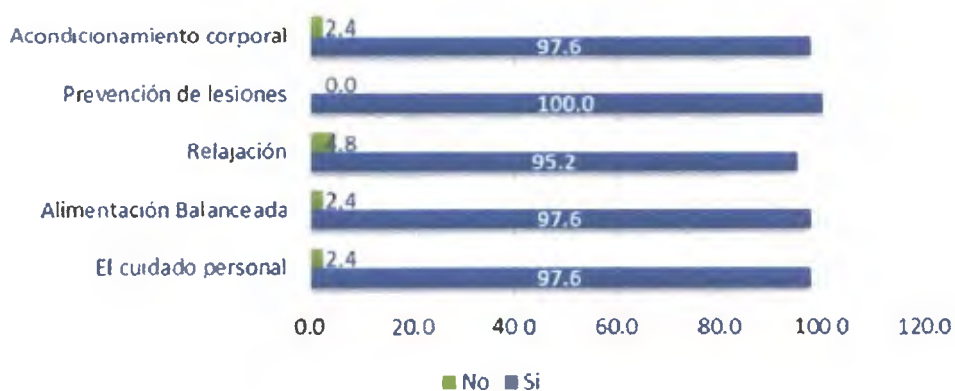
Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Cuadro 4. OPINION DE LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN TEMAS QUE CONSIDERA IMPORTANTE QUE CONOZCA EL BAILARÍN-INTÉRPRETE DE LA DANZA. AÑO: 2015

Temas que considera importante que conozca el bailarín-intérprete de la danza	TOTAL		Opinión			
			Si		No	
	No.	%	No.	%	No.	%
El cuidado personal	42	100.0	41	97.6	1	2.4
Alimentación Balanceada	42	100.0	41	97.6	1	2.4
Relajación	42	100.0	40	95.2	2	4.8
Prevención de lesiones	42	100.0	42	100.0	-	-
Acondicionamiento personal	42	100.0	41	97.6	1	2.4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

**GRAFICO 4
OPINION DE LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN TEMAS QUE CONSIDERA IMPORTANTE QUE CONOZCA EL BAILARÍN-INTÉRPRETE. AÑO: 2015**



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

El Cuadro N° 4 describe la opinión de los estudiantes en cuanto a los temas que consideran importantes que conozca el bailarín- intérprete de la danza el 100% de los estudiantes primero selecciona el tema la “Prevención de lesiones” le sigue mayormente en un 97 6% de los estudiantes los temas de “Acondicionamiento corporal Alimentación Balanceada y El Cuidado Personal” en igual porcentaje, siendo en un 95 2% de los estudiantes el tema la “Relajación” considerada en menor porcentaje Cabe destacar que la población de estudiantes encuestados en un 100% considera importante conocer en primera instancia el tema de la “prevención de lesiones”

Tabla 1 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGUN HABITOS DE HIGIENE Y SALUD AÑO 2015

<i>Estadísticas de Resumen</i>	<i>Veces que orina</i>	<i>Veces que excreta</i>	<i>Veces que se baña</i>	<i>Veces que se cepilla dientes</i>	<i>Exámenes médicos al año</i>	<i>Limpieza dental al año</i>
Media	6 3	2 0	2 4	2 9	1 1	1 6
Mediana	6 0	2 0	2 0	3 0	1 0	1 0
Moda	5 0	2 0	2 0	3 0	1 0	1 0
Desviación estandar	2 7	0 9	0 6	1 0	0 7	1 0
Mínimo	2	1	1	1	0	0
Máximo	15	4	4	5	3	4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

La Tabla 1 presenta estadísticas de resumen de los hábitos de higiene y salud de los estudiantes, siendo en cuanto a las ‘veces que orina al día’ la media de 6 3, el mínimo de 2 veces y el máximo de 15 lo que representa una

eliminación considerada un poco bajo del rango adecuado por lo que requieren de mayor ingesta de agua. En cuanto a las 'veces que excreta al día' la media es de 2.0, el mínimo de 1 vez y máximo 4, mostrándose dentro del rango considerado apropiado. En cuanto a las veces que se baña al día la media es de 2.4 siendo el mínimo de 1 y el máximo de 4, lo que se percibe como dos duchas diarias. En cuanto a las "veces que se cepillan los dientes al día" la media es de 2.9, siendo el mínimo 1 y máximo 5, lo que representa que cumplen aproximadamente con tres de los cuatro cepillados diarios. En relación con la realización de los 'exámenes médicos generales al año' la media es 1.1 siendo el mínimo 0 y máximo 3, lo que requiere que sean responsables de realizarse por lo menos un examen médico anual. En cuanto a la limpieza dental anual la media es de 1.6, el mínimo de 0 y el máximo de 4, lo que representa que es necesario que adquieran el hábito de realizarse una limpieza dental al año.

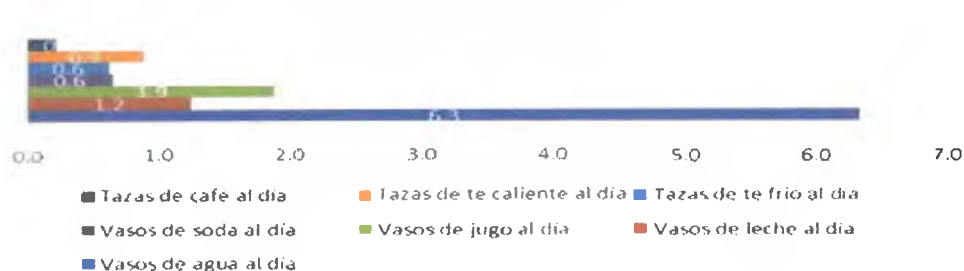
Tabla 2. ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGUN HÁBITOS DE INGESTA DE LIQUIDO. AÑO 2015

<i>Resumen de Estadísticas</i>	<i>Vasos de agua al día</i>	<i>Vasos de leche al día</i>	<i>Vasos de jugo al día</i>	<i>Vasos de soda al día</i>	<i>Vasos de té frío al día</i>	<i>Tazas de té caliente al día</i>	<i>Tazas de café al día</i>
Media	6.3	1.2	1.9	0.6	0.6	0.9	0.2
Mediana	5.5	1.0	1.0	0.0	0.0	0.5	0.0
Moda	4.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Desviación estandar	3.7	0.9	2.4	1.7	1.0	1.5	0.4
Mínimo	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Máximo	20.0	4.0	12.0	10.0	5.0	8.0	1.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

La Tabla 2 muestra en resumen de estadísticas los hábitos de ingesta de líquido de los estudiantes, siendo en cuanto a los “vasos de agua que toma al día” la media de 6.3, el mínimo de 2 veces y el máximo de 20, lo que representa una ingesta de agua considerada bajo el rango normal. En cuanto a los “vasos de leche que toma al día” la media es de 1.2, el mínimo de 0, o sea ninguno y máximo 4, mostrándose una carencia en cuanto a la ingesta de leche. En cuanto a los “vasos de jugo que toma al día” la media es de 1.9 siendo el mínimo de 0, o sea ninguno y el máximo de 12, lo que se percibe como una poca ingesta de jugo diario. En cuanto a los “vasos de soda al día” la media es de 0.6, siendo el mínimo 1 y máximo 12, lo que representa que una ingesta de medio vaso de soda diario. En relación con los “vasos de té frío” al día la media es 0.6, siendo el mínimo 0 y máximo 5, lo que se percibe como medio vaso de té frío al día. En cuanto a la ingesta de “tazas de té caliente” la media es de 0.9, el mínimo de 0 y el máximo de 8 lo que representa casi una taza de té diario. En cuanto a la ingesta de “tazas de café” la media es de 0.2, el mínimo de 0 y el máximo de 1.0, lo que representa una ingesta de apenas un poco de café diario.

Gráfico 5
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE INGESTA DE LÍQUIDO. AÑO: 2015



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

**Tabla 3 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES
CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS
SEGUN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE
COMIDAS Y MERIENDAS DIARIAS AÑO 2015**

<i>Resumen de Estadísticas</i>	<i>Comidas dianas</i>	<i>Menendas dianas</i>
Media	3 3	2 3
Mediana	3 0	2 0
Moda	3 0	2 0
Desviación estandar	1 0	1 1
Mínimo	2 0	0 0
Máximo	6 0	5 0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

La Tabla 3 presenta en resumen de estadísticas los hábitos de alimentación en cuanto a la ingesta de comidas y meriendas diarias de los estudiantes, siendo en cuanto a la ingesta de “comidas diarias” la media de 3 3, el mínimo de 2 veces y el máximo de 6 lo que representa que en algunos hace falta mínimo una comida diaria. En cuanto a la ingesta de las meriendas diarias” la media es de 2 3 el mínimo de 0 o sea ninguno y máximo 5 lo que representa que algunos no toman merienda y otros tienen una ingesta de dos meriendas al día.

Cuadro 5 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SEGUN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE DESAYUNO AÑO 2015

DESAYUNO	TOTAL	
	No	%
Lácteos	25	59.5
Huevos carnes y embutidos	24	57.1
Cereales pan y granos	37	88.1
Frutas	25	59.5
Herbalife	1	2.4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 5 refleja que los estudiantes encuestados en cuanto a la ingesta de desayuno mayormente incluyen en un 88.1% como principal alimento el grupo de los cereales, pan y granos' seguidamente en igual porcentaje en 59.5% están los grupos de los lácteos" y las "frutas adicional en un 57.1% se incluye el grupo de los huevos carnes y embutidos" y en un 2.4% sólo toma Herbalife" Lo que indica que mayormente desayunan alimentos del grupo de los "cereales pan y granos"

Cuadro 6 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SEGUN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE ALMUERZO AÑO 2015

ALMUERZO	TOTAL	
	No	%
Proteínas	41	97.6
Carbohidratos	39	92.1
Vegetales	23	54.8
Frutas	1	2.4
Postres	1	2.4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. 1 Semestre 2015

El Cuadro 6 muestra que los estudiantes encuestados incluyen en su almuerzo mayormente en un 97.6% como principal alimento el grupo de las 'proteínas' seguido en un 92.1% los alimentos del grupo de 'carbohidratos' adicional en un 54.8% están el grupo de los "vegetales" y en igual proporción se presentan en un 2.4% los grupos de las "frutas" y los "postres". Lo que indica que en su mayoría los estudiantes en el almuerzo incluyen las "proteínas" y no presentan interés por los "postres".

Cuadro 7 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SEGUN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE CENA AÑO 2015

CENA	TOTAL	
	No	%
Carnes huevos embutidos	28	66.7
Vegetales	14	33.3
Cereales pan y granos	34	81.0
Lácteos	9	21.4
Frutas	9	21.4
No cena	1	2.4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 7 refleja que los estudiantes encuestados en cuanto a la ingesta de cena, mayormente incluyen en un 81.0% como principal alimento el grupo de los cereales, pan y granos' seguidamente en 66.7% estan los alimentos del grupo de las carnes huevos embutidos", le siguen en igual porcentaje en 21.4% los grupos de los "lácteos" y las "frutas" y en un 2.4% no toma cena. Lo que indica que en su mayoría los estudiantes encuestados incluyen en la cena mayormente los "cereales pan y granos'.

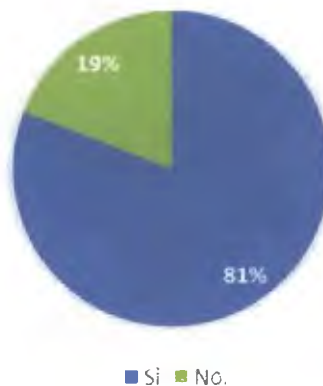
Cuadro 8 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SEGUN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE MERIENDA AÑO 2015

MERIENDA	TOTAL	
	No	%
Cereales empanadas galletas y granola	33	78.6
Lácteos	9	21.4
Frutas	31	73.8
Snacks	3	7.1
Dulces y chocolates	1	2.4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 8 muestra que los estudiantes encuestados en cuanto a la ingesta de merienda, mayormente incluyen en un 78.6% como principal alimento el grupo de los “cereales, empanadas, galletas y granola” seguidos en un 73.8% están las “frutas”, adicional en un 21.4% se incluye el grupo de los “lácteos” también en un 7.1% están los snack’ y en un 2.4 % los “dulces y chocolates”. Lo que indica que mayormente toman en la merienda alimentos del grupo de los “cereales, empanadas, galletas y granola”.

GRÁFICO 6
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES
CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES
ÉNFASIS, POR PRESENTACIÓN DE DOLENCIA O LESIÓN,
SEGÚN NIVEL ACADÉMICO. AÑO: 2015



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Cuadro 9. ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, POR PRESENTACIÓN
DE DOLENCIA O LESIÓN, SEGÚN NIVEL ACADÉMICO. AÑO: 2015

Nivel Académico	TOTAL		Ha sufrido dolencia o lesión			
			Si		No.	
	No.	%	No.	%	No.	%
TOTAL	42	100.0	34	81.0	8	19.0
I año	16	38.1	12	28.6	4	9.5
II año	6	14.3	5	11.9	1	2.4
III año	11	26.2	10	23.8	1	2.4
IV año	8	19.0	6	14.3	2	4.8
No respondió	1	2.4	1	2.4	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

El Cuadro 9 describe que la mayor cantidad de estudiantes que han sufrido alguna dolencia o lesión, desde que se iniciaron como bailarines hasta la

fecha, es de un 38 1% representados por 16 estudiantes en el I año posteriormente en forma descendente un 26 2% representado por 11 estudiantes que cursan el III año, siguen en un 19 0% representado por 8 estudiantes que cursan el IV año y por ultimo un 11 9% representado por 6 estudiantes de II año Cabe destacar que el 81 0% de los estudiantes encuestados de la licenciatura en Bellas Artes con Especialización y Danza y los diferentes énfasis ha sufrido dolencias o lesiones esto indica que se hace necesario el conocimiento sobre las medidas para prevenir lesiones

Cuadro 10 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS POR NIVEL ACADÉMICO SEGUN LUGAR DE LA DOLENCIA O LESIÓN AÑO 2015

Lugar de la dolencia o lesión	TOTAL		Nivel Académico									
			I		II		III		IV		No respondió	
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
Pie	12	28 6	1	2 4	1	2 4	6	14 3	3	7 1	1	2 4
Tobillo	10	23 8	1	2 4	3	7 1	3	7 1	3	7 1	-	-
Rodilla	14	33 3	1	2 4	3	7 1	6	14 3	4	9 5	-	-
Cadera	4	9 5	2	4 8	1	2 4	-	-	1	2 4	-	-
Columna	12	28 6	4	9 5	2	4 8	3	7 1	3	7 1	-	-
Hombro	3	7 1	1	2 4	1	2 4	-	-	1	2 4	-	-
Codo	2	4 8	2	4 8	-	-	-	-	-	-	-	-
Mano	7	16 7	1	2 4	1	2 4	3	7 1	2	4 8	-	-
Cuello	4	9 5	1	2 4	1	2 4	2	4 8	-	-	-	-
Muslo	1	2 4	-	-	-	-	1	2 4	-	-	-	-
No respondió	12	28 6	7	16 7	1	2 4	1	2 4	3	7 1	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro No 10 expone los diferentes lugares de dolencia o lesión sufrida por los estudiantes encuestados presentadas por nivel académico de

manera que se aprecia en I año en un 9 5% la dolencia o lesión que más se manifiesta es en la columna representada por 4 estudiantes, en II año en un 7 1% se describen en igual porcentaje la dolencia o lesión que más se manifiesta en los tobillos' y en las rodillas' representadas por 3 estudiantes cada una en III año en un 14 3% aprecia en igual porcentaje la dolencia o lesión que más se manifiesta en el pie" y en la "rodilla" representadas por 6 estudiantes cada una y en IV año en un 9 5% la dolencia o lesión que más se manifiesta es en la "rodilla" representada por 4 estudiantes La dolencia o lesión que más se presenta en los estudiantes encuestados es en un 33 3% en la 'rodilla"

Cuadro 11 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS POR REALIZACIÓN DE RUTINAS DE ACONDICIONAMIENTO CORPORAL SEGUN NIVEL ACADÉMICO AÑO 2015

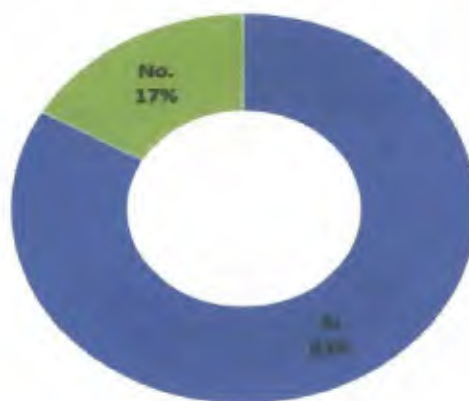
Nivel Académico	TOTAL		Realiza rutinas de acondicionamiento corporal			
			Si		No	
	No	%	No	%	No	%
TOTAL	42	100 0	35	83 3	7	16 7
I año	16	38 1	14	33 3	2	4 8
II año	6	14 3	6	14 3	-	-
III año	11	26 2	9	21 4	2	4 8
IV año	8	19 0	5	11 9	3	7 1
No respondió	1	2 4	1	2 4	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 11 describe que la mayor cantidad de estudiantes que "sí" realizan rutinas de acondicionamiento corporal en un 38 1% representados por 16 estudiantes cursan el I año, posteriormente en forma descendente un

26.2% representado por 11 estudiantes que cursan el III año; siguen en un 19.0% representado por 8 estudiantes que cursan el IV año; y por último un 11.9% representado por 6 estudiantes de II año. Cabe destacar que el 83.3% de los estudiantes encuestados de la licenciatura en Bellas Artes con Especialización y Danza y los diferentes énfasis, "sí" realiza rutinas de acondicionamiento corporal; esto indica que en adición a las horas de clase de técnica de danza que toman en la carrera también están expuestos a este otro esfuerzo físico.

GRAFICO 7.
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, POR
REALIZACIÓN DE RUTINAS DE ACONDICIONAMIENTO CORPORAL, SEGÚN
NIVEL ACADÉMICO. AÑO: 2015



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Tabla 4 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SEGUN HORAS DIARIAS INVERTIDAS EN ACTIVIDADES FÍSICAS AÑO 2015

<i>Resumen de Estadísticas</i>	Horas diarias invertidas en					
	Clases de técnicas de danza	Ensayos	Acondicionamiento corporal	Dormir	Relajación	Entretenimiento
Promedio	3.9	2.7	1.4	6.2	1.2	1.9
Mediana	4.0	2.0	1.0	6.0	1.0	1.0
Moda	4.0	2.0	1.0	6.0	1.0	1.0
Desviación estándar	1.6	2.0	1.0	1.7	1.3	1.7
Mínimo	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
Máximo	8.5	8.0	4.0	10.0	5.0	7.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

La Tabla 4 Muestra en resumen de estadísticas las horas diarias invertidas en actividades físicas diarias por los estudiantes encuestados siendo el promedio es de 3.9 horas diarias de clases de técnicas de danza” el mínimo es de 1 hora y el máximo es de 8.5 horas lo que representa una mediana de 4 horas diarias de clases de técnica de danza y un exceso de esfuerzo físico. En cuanto a las “horas de ensayos diarias” el promedio es de 2.7 horas el mínimo de 0 o sea ninguna y máximo 8 horas mostrandose una mediana de 2.0 horas al día y un exceso de esfuerzo físico adicional. En cuanto a las horas invertidas en acondicionamiento corporal el promedio es de 1.4 horas, el mínimo de 0 o sea ninguna y el máximo 4 horas, mostrandose una mediana de 2 horas lo que representa adicional esfuerzo físico. En relación a las horas dedicadas para dormir el promedio es de 6.2 horas el mínimo es de 1 hora y el máximo 10

horas, mostrándose una mediana de 6 horas solamente dedicadas al descanso y sueño reparador. En cuanto a las horas dedicadas para la relajación el promedio es de 1.2 horas, el mínimo es de 0, o sea ninguna y el máximo 5 horas, mostrándose una mediana de 1 hora dedicada a la relajación. En cuanto a las horas dedicadas al entretenimiento el promedio es de 1.9 horas, el mínimo es de 0, o sea ninguna y máximo de 7 horas, mostrándose una mediana de una hora dedicada al entretenimiento diario.

Cuadro 12 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SEGUN HÁBITOS AL TERMINAR LA CLASE DE DANZA AÑO 2015

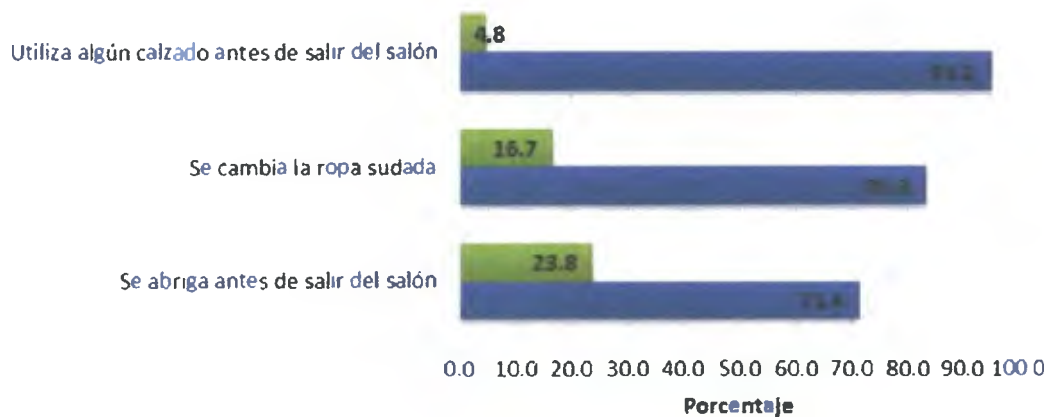
Hábitos al terminar la clase de danza	TOTAL		Presenta el hábito					
			Si		No		No respondió	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Se abriga antes de salir del salón	42	95.2	30	71.4	10	23.8	2	4.8
Se cambia la ropa sudada	42	100.0	35	83.3	7	16.7		
Utiliza algún calzado antes de salir del salón	42	100.0	40	95.2	2	4.8		

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015

El Cuadro 12 Muestra los hábitos al terminar la clase de danza, siendo que 30 estudiantes encuestados 'sí' se abrigan antes de salir del salón lo que representa un 71.4%. 10 estudiantes representados por 23.8% 'no' se abrigan antes de salir del salón y 2 estudiantes no respondieron. Un 83.3% representado por 35 estudiantes "sí" se cambia la ropa sudada, mientras que un 16.7% representado por 7 estudiantes "no" se cambia la ropa sudada. Un 95.2% representado por 40 estudiantes utiliza calzado antes de salir del salón y

un 4.8% representado por 2 estudiantes “no” utiliza calzado antes de salir del salón. Se desprende que la mayoría de los estudiantes están pendientes de los cambios de temperatura, ya que se abrigan, se cambian de ropa sudada y utilizan calzado antes de salir del salón de clases, y que se hace necesario ofrecer orientación a los pocos que no están pendientes de los cambios de temperatura.

Grafico 8.
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS,
SEGÚN HÁBITOS AL TERMINAR LA CLASE DE DANZA AÑO: 2015



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

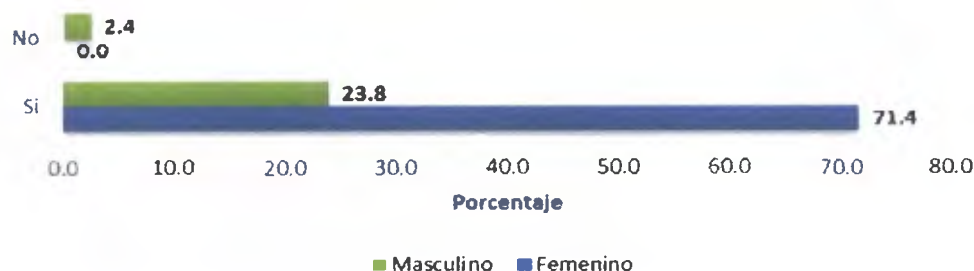
Cuadro 13 ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS POR SEXO SEGUN OPINION EN RELACIÓN A CONTAR CON UN MANUAL DE APOYO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE CONDICIONAN LA SALUD DEL BAILARÍN-INTÉRPRETE DE LA DANZA AÑO 2015

Le gustaría contar con un manual de apoyo sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín intérprete de la danza	TOTAL		Sexo					
			Femenino		Masculino		No respondió	
	No	%	No	%	No	%	No	%
TOTAL	42	100 0	30	71 4	11	26 2	1	2 4
Si	41	97 6	30	71 4	10	23 8	1	2 4
No	1	2 4	-	-	1	2 4	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro N° 13 muestra la opinion de los estudiantes en relación a contar con un manual que presente información de apoyo sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza, el 97 6% de los estudiantes encuestados 'si' le gustaría contar con un manual de apoyo el 71 4% representados por 30 de los estudiantes del sexo femenino y 23 8% del sexo masculino opinan que 'si' les gustaria contar con un manual de apoyo que presente los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza mientras que 2 4% representado por 1 estudiante del sexo masculino 'no' le gustaria contar con un manual de apoyo y 2 4% representado por 1 estudiante no respondió" Cabe resaltar que la mayoría de los estudiantes les gustaria contar con un manual de apoyo que presente informacion sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-interprete de la danza

GRÁFICO 9
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES
CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES
ÉNFASIS, POR SEXO, SEGÚN OPINION SOBRE CONTAR CON
UN MANUAL DE APOYO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE
CONDICIONAN LA SALUD DEL BAILARÍN-INTÉRPRETE DE LA
DANZA. A



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Cuadro 14. ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES
CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS,
SEGÚN TEMAS QUE DEBE ENFOCAR EL MANUAL DE APOYO.
AÑO: 2015

Temas que debe enfocar el Manual de Apoyo	TOTAL	
	No.	%
Alimentación	37	88.1
Hábitos para la Salud	32	76.2
Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza	32	76.2
Riesgos y prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales	42	100.0
Técnicas de relajación	36	85.7
Técnicas de acondicionamiento corporal	38	90.5
Otros	7	16.7

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

El Cuadro 14. refleja los temas que debe enfocar el manual de apoyo, cada estudiante podía seleccionar todas las temáticas que fueran de su interés. La mayor frecuencia de temáticas seleccionadas corresponden a:

- Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales Un 100%
- Técnicas de Acondicionamiento Corporal Un 90 5%
- Alimentación Un 88 1%
- Técnicas de Relajación Un 85 7%
- Hábitos para la salud Un 76 2%
- Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza Un 76 2%
- Otros Un 16 7%

4 1 2 Resultados de la población de profesores

La población de profesores encuestados estuvo comprendida por una muestra de diez (10) de los profesores del Departamento de Danza, de la Facultad de Bellas Artes elegidos al azar, como se presenta a continuación

CUADRO 15
PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN
EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS
POR SEXO SEGUN EDAD I SEMESTRE AÑO 2015

EDAD	SEXO					
	TOTAL		FEMENINO		MASCULINO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
TOTAL	10	100	8	80	2	20
Menos de 31 años	1	10	1	10	-	-
31 a 35 años	1	10	1	10	-	-
36 a 40 años	-	-	-	-	-	-
41 a 45 años	3	30	2	20	1	10
46 a 50 años	2	20	2	20	-	-
51 a 55 años	3	30	2	20	1	10
56 años y mas	-	-	-	-	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 15 muestra la población de profesores encuestados, siendo en igual valor porcentual de 10% y numero de profesores representados por 1 profesor en cada una las categorías de 'menos de 31 años' y de '31 a 35 años' seguido con iguales valores porcentuales y numero de profesores están las edades entre los 41 a 45 años de edad y de "51 a 55 años de edad en un 30% cada una y representadas por 3 profesores cada una por ultimo, un 20% representado por 2 profesores de '46 a 50 años" de edad De los 10 profesores un 80% representado por 8 profesores pertenece al sexo "femenino" mientras que un 20% representado por 2 profesores pertenecen al sexo "masculino" Lo anterior nos muestra que la edad de la población

de profesores es mayormente de 41 años de edad y más' y que la mayor parte de la población de profesores corresponde al sexo femenino"

CUADRO 16
PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS
POR SEXO, SEGUN ESPECIALIDAD I SEMESTRE AÑO 2015

Especialidad	TOTAL		Sexo			
			Femenino		Masculino	
	No	%	No	%	No	%
Total	10	100 0	8	80 0	2	20 0
Ballet Clásico	1	10 0	1	10 0	-	-
Danza Moderna	3	30 0	3	30 0	-	-
Folclore	5	50 0	4	40 0	1	10
Jazz	1	10 0	-	-	1	10

Fuente :Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 16 refleja la muestra de la población de profesores en igual porcentaje y número de profesores, un 10% representado por un 1 profesor tanto en la especialidad de Ballet Clásico como en la especialidad de Jazz, seguido de un 30% representado por 3 profesores en la especialidad de Danza Moderna, y por último un 50% representado por 5 profesores en la especialidad de Folklore. Lo anterior muestra una mayoría de profesores en la especialidad de Folklore.

CUADRO 17
OPINION DE LOS PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS
ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES
ÉNFASIS POR SEXO, SEGUN CONOCE LOS ELEMENTOS QUE
CONDICIONAN LA SALUD DEL BAILARIN-INTERPRETE DE LA DANZA
I SEMESTRE AÑO 2015

Conoce los elementos	TOTAL		Sexo			
			Femenino		Masculino	
	No	%	No	%	No	%
Total	10	100 0	8	80 0	2	20 0
Si	10	100 0	8	80 0	2	20 0
No	-	-	-	-	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 17 describe que el 100% de los profesores, representados por 8 profesores del sexo femenino y 2 profesores del sexo masculino o sea la totalidad de la muestra "si conoce los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza"

CUADRO 18
OPINION DE LOS PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES
CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS
SEGUN TEMAS QUE CONSIDERA IMPORTANTES QUE EL BAILARÍN-
INTÉRPRETE DE LA DANZA CONOZCA I SEMESTRE AÑO 2015

Temas que debe conocer el bailarín-intérprete de la danza	TOTAL		Opinión			
			Si		No	
	No	%	No	%	No	%
Cuidado corporal	10	100 0	10	100 0	0	0 0
Alimentación Balanceada	10	100 0	10	100 0	0	0 0
Relajación	10	100 0	10	100 0	0	0 0
Prevención de lesiones	10	100 0	10	100 0	0	0 0
Acondicionamiento personal	10	100 0	10	100 0	0	0 0

Fuente: Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 18 presenta que el 100% de la muestra de los profesores “si” considera importante que el bailarín-intérprete de la danza conozca los temas de Cuidado corporal alimentación balanceada, relajación prevención de lesiones y acondicionamiento personal

CUADRO 19
OPINION DE LOS PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS
ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES
ÉNFASIS, POR SEXO, SEGUN CONOCIMIENTO DE LOS FACTORES
DE RIESGO PROFESIONAL QUE INCIDEN EN LA SALUD DEL
BAILARÍN-INTERPRETE DE DANZA I SEMESTRE AÑO 2015

conoce los factores de riesgo profesional en la salud de bailarines / intérpretes de la danza	TOTAL		Sexo			
			Femenino		Masculino	
	No	%	No	%	No	%
Total	10	100 0	10	100 0	0	0 0
Si	10	100 0	8	80 0	2	20 0
No	-	-	-	-	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 19 muestra que el 100% de la muestra de los profesores “si” conoce los factores de riesgo profesional que inciden en la salud de los bailarines-intérpretes de la danza

Tabla 5 OPINION DE LOS PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO QUE MÁS INCIDEN EN EL BAILARÍN-INTERPRETE DE DANZA I SEMESTRE AÑO 2015

<i>RIESGOS</i>	<i>Posición en orden de mayor incidencia</i>
<i>Riesgos por causas nutricionales</i>	4
<i>Riesgos por causas ambientales</i>	6
<i>Riesgos por desarrollo incorrecto de la técnica de danza</i>	1
<i>Riesgos por no considerar las diferencias anatómicas individuales</i>	2
<i>Riesgos por desconocimiento del manejo del estrés</i>	5
<i>Riesgos por falta de descanso</i>	5

Fuente Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

La Tabla 5 Muestra en la opinión de los profesores sobre los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los bailarines-interpretes de la danza, ocupando la 6 posición los “riesgos por causas ambientales” seguidos están los “riesgos por desconocimiento del manejo del estrés” y los “riesgos por falta de descanso” ambos en la 5 posición, continúan los “riesgos por causas nutricionales” en la 4 posición le siguen los “riesgos por no considerar las diferencias anatómicas individuales” en la 2 posición y en la 1 posición de mayor incidencia se encuentran los “riesgos por el desarrollo incorrecto de la técnica de danza”

CUADRO 20
OPINION DE LOS PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS
ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS
POR SEXO, SEGUN NECESIDAD DE UN MANUAL DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS PROFESIONALES DEL BAILARÍN-INTERPRETE DE DANZA
I SEMESTRE AÑO 2015

Necesidad de un Manual de Prevención	TOTAL		Sexo			
			Femenino		Masculino	
	No	%	No	%	No	%
Total	10	100 0	8	80 0	2	20 0
Si	8	80 0	7	70 0	1	10 0
No	2	20 0	1	10 0	1	10 0

Fuente: Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 20 refleja en un 80% representado por 8 profesores de los cuales 7 pertenecen al sexo femenino y uno al sexo masculino opinan que “Si” les gustaria contar con un manual que presente información de apoyo sobre los esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza mientras que un 20% representado por 2 profesores, 1 de sexo femenino y 1 de sexo masculino quienes opinaron que “no” les gustaria

CUADRO 21
OPINION DE LOS PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS
ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES
ÉNFASIS SOBRE TEMÁTICAS QUE ENFOCARÁ EL MANUAL DE
APOYO I SEMESTRE 2015

Temáticas que enfocará el Manual de Apoyo	TOTAL	
	No	%
Alimentación	6	60 0
Hábitos para la Salud	6	60 0
Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza	6	60 0
Riesgos y prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales	4	40 0
Técnicas de relajación	7	70 0
Técnicas de acondicionamiento corporal	9	90 0
Otra	1	10 0

Fuente: Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 21 refleja las temáticas que enfocará el manual de apoyo, cada profesor podía seleccionar todas las temáticas que considera que proveen los esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza. Las temáticas seleccionadas corresponden a:

- Técnicas de Acondicionamiento Corporal Un 90%
- Técnicas de Relajación Un 70%
- Alimentación Un 60%
- Hábitos para la salud Un 60%
- Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza Un 60%
- Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales Un 40%
- Otra Un 10%

4 1 3 Resultados de las Entrevistas

Las Entrevistas se dirigieron a la Clínica de Odontología, con la Doctora Carmen Salazar, a la Clínica de Psicología y Desarrollo Humano, con el Lic Ricardo Turner, al Centro de Investigación de Fisiología del Ejercicio en el Campus Harmodio Arias Madrid con el Mgtr Rodolfo Méndez y a la Oficina de enlace Bienestar Social VAE, en el Campus Harmodio Arias Madrid con la Lic Doris Hernández, Trabajadora Social. Los elementos que proporcionan estas clínicas y oficinas en relación a la atención que brindan a los estudiantes de la Licenciatura en bellas artes con especialización en danza y los diferentes énfasis son

- * Tipo de atención o servicio de salud que solicitan los estudiantes de danza
- * Seguimiento o control, de tratamiento o terapia que realizan a estudiantes de danza
- * Registro y estadística de asistencia de los estudiantes
- * Plan o jornadas de prevención que ofrecen

A continuación se presenta el Cuadro 22 que muestra los elementos proporcionados

CUADRO 22

Entrevistas dirigidas a la Clínica de Odontología Oficina de enlace Bienestar Social Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y Centro de Investigación Física Especializada en el Campus Harmodio Anas Madrid Curundu en relación a la atención que brindan a los estudiantes de la Licenciatura en bellas artes con especialización en danza y los
Diferentes énfasis I Semestre Año 2015

CLÍNICA / OFICINA	¿Qué tipo de servicio ofrecen?	¿Vienen estudiantes de danza a atenderse?	¿Qué tipo de atención solicitan?	¿Siguen el tratamiento / terapia / recomendaciones? ¿Regresan a control?	¿Tienen registro o llevan estadísticas de los estudiantes que vienen?	¿Tienen algún plan o jornadas de prevención?
CLÍNICA DE ODONTOLOGÍA DRA CARMEN SALAZAR	Servicio de atención primaria evaluación diagnóstica limpieza dental calzas de amalgamas resina de luz extracciones atención básica de urgencia control del dolor control de tratamiento	Si	Mayormente solicitan limpieza y restauraciones	Si	Si se brinda atención de 28 a 35 estudiantes de todas las facultades	No hay jornada de prevención pero puede solicitar charlas para grupos al director del campus mediante nota
CLÍNICA DE PSICOLOGÍA Y DESARROLLO HUMANO LIC RICARDO TURNER	Servicio de atención psicológica a los estudiantes programas de manejo del estrés manejo de la ira manejo de la ansiedad manejo del estado del ánimo ludopatía	Si varios	Mayormente se atiende población externa y estudiantes del campus buscan atención psicológica	Si muchos se cifan al tratamiento algunos por diversas razones no priva mucho el cumplimiento académico	Si están dividido por semestre no se especifica quienes son sólo se registran como estudiantes universitarios personal administrativo población externa	Se han realizado talleres e intervenciones en varias facultades y ferias de salud de la Universidad de Panamá

Fuente Entrevista dirigida a la Clínica de Odontología Oficina de enlace Bienestar Social Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y Centro de Investigación Física Especializada en el Campus Harmodio Anas Madrid Curundu de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

Entrevistas dirigidas a la Clínica de Odontología Oficina de enlace Bienestar Social Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y Centro de Investigación Física Especializada en el Campus Harmodio Arias Madrid Curundu en relación a la atención que brindan a los estudiantes de la Licenciatura en bellas artes con especialización en danza y los
Diferentes énfasis I Semestre Año 2015
(CONTINUACIÓN)

CLÍNICA / OFICINA	¿Qué tipo de servicio ofrecen?	¿Vienen estudiantes de danza a atenderse?	¿Qué tipo de atención solicitan?	¿Siguen el tratamiento / terapia / recomendaciones? ¿Regresan a control?	¿Tienen registro o llevan estadísticas de los estudiantes que vienen?	¿Tienen algún plan o jornadas de prevención?
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO MGTR RODOLFO MENEZ	Servicio de evaluación Biofísica bioimpedancia evaluación de la actividad física tratamientos terapéuticos para atletas o deportista masajes completos recuperación pos-clínica programa físico para hipertensos y diabéticos programas preventivos	SI	solicitan evaluación y seguimiento a terapias	Son pocos los estudiantes que continúan algunos casos si terminan	SI se brinda atención a estudiantes y se lleva un registro	Se realizan charlas y se puede solicitar charlas para grupos
OFICINA DE ENLACE BIENESTAR SOCIAL VAE LIC DORIS HERNÁNDEZ TRABAJADORA SOCIAL	Programas de salud integral apoyos con alimentación para estudiantes de escasos recursos apoyos para lentes medicamentos subsidios sinistros e inundaciones trabajo por matrícula exoneración de matrícula ayudantía que ofrece la facultad	Muy pocos en ocasiones vienen refendos	Diversos apoyos dependiendo de la evaluación que se le realiza	Algunos otros no por diversas razones	SI por semestre Son 4 ó 5 de danza	SI tienen jornadas generales se puede solicitar mediante nota las charlas

Fuente: Entrevista dirigida a la Clínica de Odontología Oficina de enlace Bienestar Social Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y Centro de Investigación Física Especializada en el Campus Harmodio Arias Madrid Curundu de la Universidad de Panamá I Semestre 2015

El Cuadro 22 refleja la atención que brindan la Clínica de Odontología la Oficina de enlace Bienestar Social la Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y el Centro de Investigación de Fisiología del Ejercicio en el Campus Harmodio Arias Madrid. Curundu a la población describe que los estudiantes de danza asisten en busca de atención a la Clínica de Odontología por limpieza o restauraciones 4 ó 5 estudiantes hacen uso de los servicios de bienestar social en la oficina de enlace de VAE algunos estudiantes se ciñen a los tratamientos de atención psicológica en la Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y otros por diversas razones no pocos estudiantes que acuden al Centro de Investigación en Fisiología del Ejercicio para evaluación y seguimiento en las terapias algunos las terminan otros no. Estas clínicas y oficinas llevan estadísticas semestrales, no específicas de los estudiantes de danza, en todas se pueden solicitar las charlas para los grupos mediante nota, ya que han dictado talleres y charlas.

4 2 ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

Los datos obtenidos en este estudio y presentados en la sección anterior demuestran evidentemente los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panama por lo que se analizan exhaustivamente los siguientes aspectos

4 2 1 Características generales de la poblacion encuestada

La población de estudiantes encuestados mayormente corresponde al sexo femenino en su mayoría es de 17 a 20 años, cursan mayormente el I año en su mayoría si conocen los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza, en cuanto a los temas que consideran importantes que conozca el bailarín-intérprete de la danza, el 100% considera importante conocer en primera instancia el tema de la "prevención de lesiones", seguido del "Acondicionamiento corporal la "Alimentación Balanceada" "El Cuidado Personal y la 'Relajación

4 2 2 Factores de riesgo que inciden en la salud física y emocional de los estudiantes

En cuanto a los **hábitos de higiene y salud** la población de estudiantes encuestada mantiene una eliminación de orina considerada un poco bajo del rango adecuado, por lo que requieren de mayor ingesta de agua, excreta 2 veces al día mostrándose dentro del rango considerado apropiado toma dos duchas diarias cumplen aproximadamente con tres de los cuatro cepillados diarios En cuanto a exámenes médicos anuales se requiere que sean responsables de realizarse por lo

menos un examen médico anual y que adquieran el hábito de realizarse una limpieza dental al año

En relación a los **hábitos de ingesta de líquidos** la población de estudiantes encuestada presenta una ingesta de agua considerada bajo el rango normal, carece de ingesta de leche, toma poco jugo diario toma soda y té frío a diario al igual que té caliente y café por lo que se requiere regular la cantidad de bebidas azucaradas

En relación a **hábitos de ingesta de comidas y meriendas diarias** de los estudiantes encuestados a algunos les hace falta mínimo una de las tres comidas diarias, algunos no toman merienda y otros tienen una ingesta de dos meriendas al día, por lo que se les debe brindar guía sobre la cantidad de comidas diarias que deben ingerir de acuerdo a la gran actividad física que desarrollan

En cuanto a los **hábitos de alimentación** los estudiantes encuestados mayormente desayunan alimentos del grupo de los cereales pan y granos en su almuerzo incluyen más las “proteínas”, no presentan interés por los “postres”, en la cena incluyen muchos los “cereales pan y granos” y toman en la merienda en mayor cantidad alimentos del grupo de los “cereales empanadas galletas y granola” por lo que requieren orientación sobre una dieta balanceada

El 81.0% de los estudiantes encuestados de la licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, ha sufrido **dolencias o lesiones desde que se iniciaron como bailarines hasta la fecha**, mayormente en la ‘rodilla’ seguida del ‘pie, tobillo y columna’, esto indica que se hace necesario el conocimiento sobre las medidas para prevenir lesiones

En cuanto a la cantidad de **horas diarias invertidas en actividades físicas diarias** los estudiantes encuestados toman alrededor de 4 horas diarias de “clases de técnica de danza” aproximadamente 3 horas de “ensayos” mostrándose un exceso de esfuerzo físico

El 83.3% de los estudiantes encuestados, realiza **rutinas de acondicionamiento corporal** cerca de 2 horas, esto indica que en adición a las horas de clase de técnica de danza que toman en la carrera también están expuestos a este otro esfuerzo físico adicional

En relación a los **hábitos de cuidado corporal** los estudiantes encuestados toman 6 horas solamente dedicadas al descanso y sueño reparador dedican alrededor de 1 hora a la relajación y 1 hora al entretenimiento diario. En su mayoría se cambian de ropa sudada, se abrigan y utilizan calzado antes de salir del salón de clases. Se hace necesario ofrecer orientación a los pocos que no están pendientes de los cambios de temperatura.

Cabe resaltar que la mayoría de los estudiantes “sí” les gustaría contar con un **manual de apoyo** que presente información sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-interpretador de la danza.

En relación a los temas que debe enfocar el manual de apoyo cada estudiante podría seleccionar todas las temáticas que fueran de su interés. La mayor frecuencia de temáticas seleccionadas corresponden a

- Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales
Un 100%
- Técnicas de Acondicionamiento Corporal Un 90.5%

- Alimentación Un 88 1%
- Técnicas de Relajación Un 85 7%
- Hábitos para la salud Un 76 2%
- Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza Un 76 2%
- Otros Un 16 7%

Por otra parte la población de profesores encuestados manifesto en su totalidad que “sí” conocen los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza “sí” consideran importante que el bailarín-intérprete de la danza conozca los temas de Cuidado corporal, alimentación balanceada, relajación, prevención de lesiones y acondicionamiento personal “sí” conocen los factores de riesgo profesional que inciden en la salud de los bailarines-intérpretes de la danza y mayormente opinan que “Sí” les gustaria contar con un manual que presente informacion de apoyo sobre los esenciales minimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza

En cuanto a los **factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los bailarines-interpretes de la danza**, mostrados en orden ascendente los profesores encuestados opinan mayormente que ocupando la 6 posicion están los “riesgos por causas ambientales” seguidos están los “riesgos por desconocimiento del manejo del estres” y los “riesgos por falta de descanso” ambos en la 5 posicion, continuan los “riesgos por causas nutricionales” en la 4 posición le siguen los riesgos por no considerar las diferencias anatómicas individuales en la 2 posicion y en la 1 posicion

de mayor incidencia se encuentran los riesgos por el desarrollo incorrecto de la técnica de danza”

En relación a las **temáticas que consideran importantes que conozca el bailarín- intérprete de la danza en el manual de apoyo** cada profesor podía seleccionar todas las temáticas que considera que proveen los esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza. Las temáticas seleccionadas corresponden a

- Técnicas de Acondicionamiento Corporal Un 90%
- Técnicas de Relajación Un 70%
- Alimentación Un 60%
- Hábitos para la salud Un 60%
- Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza Un 60%
- Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales Un 40%
- Otra Un 10% higiene y organización del tiempo de las actividades

En cuanto a los **servicios de salud que se ofrecen en el Campus Harmodio Arias Madrid, Curundu** mayormente los estudiantes de danza asisten en busca de atención a la **Clinica de Odontología** por limpieza dental o restauraciones. 4 ó 5 estudiantes hacen uso de los **servicios de bienestar social en la oficina de enlace VAE**, algunos de los estudiantes que asisten a la **Clinica de Psicología y Desarrollo Humano** se ciñen a los tratamientos de atención psicológica y otros por diversas razones no son pocos los estudiantes que acuden al **Centro de Investigación en**

Fisiología del Ejercicio para evaluación y seguimiento en las terapias, algunos las terminan otros no. Estas clínicas y oficinas llevan estadísticas semestrales no específicas de los estudiantes de danza. En todas se pueden solicitar las charlas para los grupos mediante nota, ya que se han dictado talleres y charlas con anterioridad.

CONCLUSIONES

En atención a los resultados obtenidos en este estudio a continuación se presentan las siguientes conclusiones

- ❖ El estudio demuestra evidentemente los factores de riesgos de mayor incidencia en la salud de los estudiantes que cursan las carreras de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá
- ❖ La población de estudiantes encuestados corresponde, en mayoría al sexo femenino tienen de 17 a 20 años de edad cursan mayormente el I año y al igual que los profesores encuestados 'sí' conocen los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza
- ❖ el 100% de la población de estudiantes y profesores encuestados considera que el bailarín- interprete de la danza debe conocer en primera instancia el tema de la "prevención de lesiones" seguido del "Acondicionamiento corporal" la "Alimentación Balanceada" "El Cuidado Personal" y la "Relajación"
- ❖ Se pudo constatar la existencia de una cantidad de factores de riesgo a los que están expuestos los estudiantes de danza de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá
- ❖ Entre los **factores de riesgo relacionados con el cuidado corporal**, en los hábitos de higiene y salud la población de estudiantes encuestada mantiene una eliminación de orina considerada un poco bajo del rango adecuado, por lo que requieren de mayor ingesta de agua toman 6 horas dedicadas al descanso y sueño reparador, dedican alrededor de 1 hora a la relajación y 1 hora al entretenimiento diario

Por lo que requieren incrementar el periodo de sueño y dormir entre 7 a 9 horas que es lo aconsejable para un adulto. En cuanto a exámenes médicos anuales se requiere que sean responsables de realizarse por lo menos un examen médico anual y que adquieran el hábito de realizarse una limpieza dental al año.

- ❖ En cuanto a los **factores de riesgo por causas ambientales**. En su mayoría se cambian de ropa sudada, se abrigan y utilizan calzado antes de salir del salón de clases, se hace necesario ofrecer orientación a los pocos que no están pendientes de los cambios de temperatura.
- ❖ En cuanto a los **factores de riesgos por causas nutricionales**, la población de estudiantes encuestada requiere regular la cantidad de bebidas azucaradas que ingiere, se hace necesario brindarles guía sobre la cantidad de comidas diarias que deben ingerir de acuerdo a la gran actividad física que desarrollan y requieren orientación sobre una dieta balanceada.
- ❖ En cuanto a los **factores de riesgo por excesos en el entrenamiento**, el 81.0% de los estudiantes encuestados de la licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis ha sufrido dolencias o lesiones desde que se iniciaron como bailarines hasta la fecha, mayormente en la “rodilla, seguida del pie, tobillo y columna”, toman alrededor de 4 horas diarias de “clases de técnica de danza” aproximadamente 3 horas de ensayos” y El 83.3% de los estudiantes encuestados realiza rutinas de acondicionamiento corporal cerca de 2

horas esto indica que están expuestos a gran esfuerzo físico y que se hace necesario el conocimiento sobre las medidas para prevenir lesiones

- ❖ El 97.6% de la población de estudiantes encuestados “sí” les gustaría contar con un manual de apoyo que presente información sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza
- ❖ La mayor frecuencia de temáticas para el manual de apoyo seleccionada por la población de estudiantes encuestados corresponde a 100% Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales, 90.5% Técnicas de Acondicionamiento Corporal, 88.1% Alimentación, 85.7% Técnicas de Relajación, 76.2% Hábitos para la salud, 76.2% Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza y 16.7% Otros
- ❖ La población de profesores encuestados “sí” conocen los factores de riesgo profesional que inciden en la salud de los bailarines-interpretes de la danza
- ❖ En cuanto al orden de los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los bailarines-interpretes de la danza los profesores encuestados opinan mayormente que ocupando la 6 posición están los “riesgos por causas ambientales” seguidos están los “riesgos por desconocimiento del manejo del estrés” y los “riesgos por falta de descanso”, ambos en la 5 posición, continúan los “riesgos por causas nutricionales” en la 4 posición, le siguen los “riesgos por no considerar

las diferencias anatómicas individuales” en la 2 posición y en la 1 posición de mayor incidencia se encuentran los “riesgos por el desarrollo incorrecto de la técnica de danza

- ❖ La población de profesores encuestados opinan mayormente que ‘Si les gustaria contar con un manual que presente informacion de apoyo sobre los esenciales minimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la practica de la danza
- ❖ La mayor frecuencia de temáticas para el manual de apoyo seleccionada por la población de profesores corresponde a 90% Tecnicas de Acondicionamiento Corporal 70% Tecnicas de Relajación, 60% Alimentacion, 60% Hábitos para la salud, 60% Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza, 40% Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales, y 10% Otra higiene y organización del tiempo de las actividades
- ❖ En cuanto a los servicios de salud que se ofrecen en el Campus Harmodio Arias Madrid Curundu mayormente los estudiantes de danza asisten en busca de atención a la Clínica de Odontología por limpieza dental o restauraciones, 4 o 5 estudiantes hacen uso de los servicios de bienestar social en la oficina de enlace VAE, algunos de los estudiantes que asisten a la Clínica de Psicología y Desarrollo Humano se ciñen a los tratamientos de atención psicológica y otros por diversas razones no, son pocos los estudiantes que acuden al Centro de Investigación en

Fisiología del Ejercicio para evaluación y seguimiento en las terapias
algunos las terminan, otros no Estas clínicas y oficinas llevan
estadísticas semestrales, no específicas de los estudiantes de danza
en todas se pueden solicitar las charlas para los grupos mediante nota
ya que se han dictado talleres y charlas con anterioridad

PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD
ESTUDIANTES DE DANZA DE LA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DE PANAMA

PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD
ESTUDIANTES DE DANZA DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DE PANAMA

JUSTIFICACIÓN

La identificación de los factores de riesgo que tienen mayor incidencia en la salud física y emocional de los estudiantes de danza nos permite proponer acciones para su prevención y contribuir a la disminución de los mismos

OBJETIVO

- Contribuir a la disminución de los factores de riesgo en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá
- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la alimentación y su impacto en la salud

ESTRATEGIAS DE ACCIÓN

- Brindar orientación sobre estilo de vida saludable, manejo del estrés y salud mental
- Realizar jornadas de promoción de la salud bucal
- Fomentar hábitos alimentarios saludables
- Charlas preventivas de hábitos de higiene y cuidado corporal

- Promover sesiones de evaluación biofísica en el laboratorio de Fisiología del ejercicio

PROYECCIÓN

Se proyecta realizar la sensibilización y promoción en jornadas, talleres charlas preventivas y sesiones que se coordinarán desde el Departamento de Danza de la Facultad de Bellas Artes junto con las distintas unidades universitarias así La Clínica Universitaria la Clínica de Psicología y Desarrollo Humano la Clínica de Odontología el Instituto de Alimentación y Nutrición-Clinica de Dietas y el laboratorio de Fisiología del Ejercicio en el primer semestre del año

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	PARTICIPANTES	UNIDAD COORDINADORA
ABRIL	Charlas preventivas Hábitos de Higiene y Cuidado Corporal	Proveer técnicas para preservar la salud	Estudiantes y docentes de danza (organizados en grupos)	Escuela de Danza y la Clínica Universitaria
ABRIL	Taller Estilo de vida saludable manejo del estrés y salud mental	Brindar orientación y guía	Estudiantes y docentes de danza (organizados en grupos)	Escuela de Danza y la Clínica de Psicología y Desarrollo Humano
MAYO	Jornada de Salud Bucal	Promover la salud Bucal	Estudiantes y docentes de danza (organizados en grupos)	Escuela de Danza y la Clínica de Odontología
MAYO	Charla Hábitos alimentarios saludables	Difusión de los hábitos alimentarios saludables	Estudiantes y docentes de danza (organizados en grupos)	Escuela de Danza e Instituto de Alimentación y Nutrición-Clinica de Dietas
JUNIO	Evaluación Biofísica	Evaluación de la actividad física	Estudiantes y docentes de danza (organizados en grupos)	Escuela de Danza y el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio

RECURSOS

La Universidad de Panamá cuenta con distintas unidades universitarias dedicadas a la salud con las cuales coordinar las actividades presentadas en el cronograma propuesto. Estas unidades universitarias son:

- La Clínica Universitaria
- La Clínica de Psicología y Desarrollo Humano
- La Clínica de Odontología
- El Instituto de Alimentación y Nutrición-Clinica de Dietas
- El Laboratorio de Fisiología del Ejercicio

EVALUACIÓN

La evaluación se propone en el segundo semestre de manera que se puedan evaluar los resultados del plan de acción para la promoción de la salud de los estudiantes de danza de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones expuestas en este estudio a continuación se recomienda que

- Se realicen campañas de promoción de la salud para los estudiantes y profesores de danza de la Facultad de Bellas Artes (jornadas talleres charlas preventivas y sesiones)
- Implementar el plan de acción para la promoción de la salud que garantice minimizar los riesgos en la salud
- Se confeccione un manual de apoyo para los estudiantes que presente información sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza
- Proveer a los profesores un manual que presente información de apoyo sobre los esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza
- Fomentar un estilo de vida saludable una cultura de higiene y salud

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFIA

LIBROS

- CREUS SOLÉ, A 2013 Técnicas para la prevención de riesgos laborales Librería
Lexus Marcombo S A Barcelona España
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto y otros 1997 Metodología de la Investigación
McGraw Hill, Mexico
- HOWSE J 2002 Técnica de la Danza y Prevención de Lesiones Traducida al
Español por George D Editonal Paidotribo Barcelona
España
- LAWS K 2002 Physics And The Art Of Dance Understanding Movement Oxford
University Press, Inc N Y
- NANDA S 1992 Antropologia Cultural Grupo Editorial Iberoamericana, México
- SANCHEZ D , J C 2006 Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud
- SANGENIS P 2001 Mi método para estar en forma definitivamente Grupo Editorial
Norma, Bogotá, Colombia
- TAYLOR S E 2007 Psicologia de la Salud 6ª Edición McGrawHill Interamericana,
México DF
- WILLIAMS, M H 2002 Nutrition for Health, Fitness & Sport The Mc-Graw Hill
Companies Inc Traducción al Español de Moreno, M Nutrición
para la salud, la condición física y el deporte 5ª edición, Editorial
Paidotribo, Barcelona España

INFOGRAFIA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 2015 [cseverino.galeon.com](#)

BENNASAR VENY, MIGUEL 2011 [Estilos de vida y salud en estudiantes](#)

[Universitarios la universidad como entorno Promotor de la salud](#)

[academia.edu](#)

BOMBILLA T ANIBAL J 2012 [Estrategias de promoción de la salud y su](#)

[importancia](#), Universidad De San Martín De Porres [slideshare.net](#)

BUENOS HÁBITOS URINARIOS PARA TODOS 2008 [bladderbowel.gov.au](#)

CATALOGO DE SERVICIOS UP 2016 [up.ac.pa](#)

DANZA PROFESIONAL UNA REVISIÓN DESDE LA SALUD LABORAL 2009

UNIVERSIDAD DE ALICANTE [msc.es](#)

DIETA PARA BAILARINES 2010 [contemporary-dance.org](#)

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN GENERAL PARA BAILARINES 2012 [danzad.net](#)

EL BAILARIN Y SU ALIMENTACIÓN 2014 [abcdanzar.blogspot.com](#)

ENCICLOPEDIA MÉDICA 2014 [nlm.nih.gov](#)

EXCESO DE EJERCICIO FÍSICO [consecuencias y cómo evitarlas](#) 2010

[ellahoy.es](#)

FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES 1994 [saludocupacional.univalle.edu.co](#)

FACTORES DE RIESGO Y CONDICIONES DE TRABAJO 1998 [rincondelvago.com](#)

GASTELUM MARCELA 2012 [Estrategias de la promoción de la salud](#) [slideshare.net](#)

HÁBITOS DIARIOS E INCONTINENCIA URINARIA 2008 [gericareonline.net](#)

HACIA DONDE APUNTA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD 1999 [monografias.com](#)

HIGIENE Y SALUD 2013 [educando edu do](#)

LA PREVENCIÓN 2013 [salud ccm net](#)

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD 2016 [msssi gob es](#)

LICATA MARCELA 1999 [Grupos en riesgo, factores y causas de los](#)
[déficit o carencias vitamínicas](#) [zonadiet com](#)

MOLINA JESUS 2012 [Prevencion, protección y protocolos de Emergencia](#)
[sites google com/site/prevencionderiesgosyaccidentes](#)

NAGY, J Y FAWCETT, S 2016 [Recursos en línea, community tool box](#)
[ctb ku edu es](#)

NUTRICIÓN PARA BAILARINES 2014 BE DANCE MAGAZINE [bedance com mx](#)

PACO, MARTA 2016 [Entrenamiento y descanso Otórgales la misma importancia](#)
[fitfusion es](#)

OFICINA DE INTEGRIDAD DE INVESTIGACIÓN ORI [Conceptos Básicos de](#)
[Investigación, Estudios Descriptivos](#) 2011
[ori hhs gov](#)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 2016 [La nutrición, who int](#)

PALOS DANIEL 2001 [Lesiones en la Danza, Medicina Preventiva](#)
[Revista Web Salud y Deportes, Revista 8,](#)
[geocities com](#)

PÉREZ E Y MASSÓ M [Pie en la Danza enfermedades Profesionales](#) 2001
[nexusediciones com](#)

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO [una propuesta](#)

[Participativa para el bienestar integral de los](#)

[Estudiantes de la universidad nacional](#) 2015

[wcupa.edu](#)

QUIÑONES V IRENE S 2004 [Estrategias para definir las acciones de](#)

[Salud de los equipos disciplinarios](#) [scielo.sld.cu](#)

REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA [Programa de prevención de](#)

[Factores de riesgo](#) 2011 [imbanaco.com](#)

RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO EN EL AULA 2010 [prevenciondocente.com](#)

RUIZ P, ALEJANDRO 2014 [Chequeo médico, qué incluye?](#) [contigosalud.com](#)

VELÁZQUEZ, GERARDO 2009 [El cuidado corporal y la salud mental](#)

[gerardovelasquezd.blogspot.com](#)

VERDUGO, WENCESLAO 2010 [Investigación descriptiva, Red de](#)

[Investigación Educativa - Catedrático en posgrado UVM](#)

[wmvr.org](#)

ZIEVE DAVID MD MHA, Y ELTZ DAVID R 2012 [Manejo del Estrés](#) [umm.edu](#)

DICCIONARIOS WEB

DEFINICIÓN, - Qué es, Significado y Concepto 2008 [definicion.de](#)

CONCEPTOS Y SIGNIFICADOS 2013 [significados.com](#)

DEFINICIÓN Y CONCEPTOS 2016 [deconceptos.com](#)

DEFINICION ABC 2007 [definicionabc.com](#)

PUBLICACIONES Y DOCUMENTOS

- CALVO J B y BURREL V (compiladores) Danza y Medicina Las Actas de un encuentro Librerías Deportivas Esteban Sanz, S L Madrid España 2000
- EJEDA M , J M El Conocimiento sobre alimentación en la formación inicial de maestros Madrid Tesis Universidad Complutense de Madrid, España 2008
- ICAZA V M A Principios Kinesiológicos Básicos para Maestros de Danza Panamá Tesis Universidad de Panamá, Panamá 1999

Anexos



UNIVERSIDAD DE PANAMA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE BELLAS ARTES
MAESTRÍA EN DANZA

Anexo 1

Cuestionario #1

(Dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis)

El presente cuestionario tiene como propósito conocer su opinión acerca de los hábitos de vida el cuidado corporal y la prevención de lesiones en los bailarines-interpretes de la danza por lo que se les agradece encarecidamente su tiempo al llenar los datos que a continuación se presentan. Se les garantiza que sus respuestas serán de gran importancia, como parte de este estudio, y la información proporcionada es de carácter confidencial.

Agradecemos su colaboración

INDICACIONES Coloque un signo de cotejo (✓) en el espacio presentado a la derecha de cada enunciado y escriba sobre cada línea la información solicitada

- 1 Edad de 17 a 20 años _____ de 31 a 35 años _____
de 21 a 25 años _____ de 36 a 40 años _____
de 26 a 30 años _____ mas de 41 años _____
- 2 Sexo Femenino _____ Masculino _____
- 3 Indique el nivel académico que cursa
a () I año b () II año c () III año d () IV año
- 4 ¿Conoce los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza SI _____ NO _____
- 5 ¿Considera importante que el bailarín-intérprete de la danza conozca sobre los siguientes temas

a El cuidado corporal	SI _____	NO _____
b Alimentación balanceada	SI _____	NO _____
c Relajación	SI _____	NO _____
d Prevención de lesiones	SI _____	NO _____
e Acondicionamiento corporal	SI _____	NO _____



otra _____

Coloque la cantidad en el espacio



6 ¿Cuántas veces al día usted

- a va a orinar _____ c se baña _____
b va a excretar _____ d se cepilla los dientes _____

7 ¿Cuántas veces al año usted se realiza

- a exámenes médicos generales _____
b Limpieza dental _____
c otro (especifique) _____

8 ¿Cuántos vasos al día toma usted de

- a Agua _____ e té frío _____
b Leche _____ f té caliente (tazas) _____
c Jugos _____ g café (tazas) _____
d sodas _____ h otra (especifique) _____

9 ¿Cuántas comidas come usted al día? _____

10 ¿Cuántas Meriendas come usted al día? _____

11 De las siguientes comidas describa lo que come en cada una

Desayuno _____

Almuerzo _____

Cena _____

12 Describa lo que come en las meriendas _____

13 ¿Ha sufrido Usted alguna dolencia o lesión desde que se inició como bailarín(a) hasta la fecha? SI _____ NO _____

14 De ser afirmativa marque su dolencia o lesión (es) (coloque ✓)

Pie ___ Tobillo ___ Rodilla ___ Cadera ___ Columna ___

Hombro ___ Codo ___ Mano ___ Cuello ___ otras

(especifique) _____

15 ¿Realiza rutinas de acondicionamiento corporal?



SI ____ NO ____

Especifique _____

Coloque la cantidad en el espacio

16 ¿Cuántas horas diarias usted realiza en

- a clases de técnica de danza _____ min / hrs
- b ensayos _____ min / hrs
- c acondicionamiento corporal _____ min / hrs
- d dormir _____ min / hrs
- e relajación _____ min / hrs
- f entretenimiento _____ min / hrs

17 Al terminar una clase de danza usted

- a se abriga antes de salir del salón SI ____ NO ____
- b se cambia la ropa sudada SI ____ NO ____
- c utiliza algún calzado antes de salir del salón SI ____ NO ____

18 ¿Le gustaría contar con un manual que presente información de apoyo sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza?

SI ____ NO ____

19 De las siguientes temáticas seleccione las que considera debe enfocar este manual (coloque ✓)

- a () alimentación
- b () hábitos para la salud
- c () diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza
- d () riesgos y prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales
- e () técnicas de relajación
- f () técnicas de Acondicionamiento corporal

otra _____

GRACIAS POR SU APOORTE !





UNIVERSIDAD DE PANAMA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE BELLAS ARTES
MAESTRÍA EN DANZA

Anexo 2

Cuestionario #2

(Dirigido a profesores de la Escuela de Danzas, Directoras de Departamento de Danza y de la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes)

El presente cuestionario tiene como propósito conocer su opinión acerca de los factores de riesgo profesional de mayor incidencia en la salud de los bailarines-intérpretes de la danza y los esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza por lo que se les agradece su tiempo al llenarlo. Se garantiza que sus respuestas serán de gran importancia como parte de este estudio y la información proporcionada es de carácter confidencial. *Agradecemos su colaboración*

INDICACIONES Coloque un signo de cotejo (✓) en el espacio presentado a la derecha de cada enunciado y escriba sobre cada línea la información solicitada

- 1 Edad menos de 31 años _____ de 41 a 45 años _____
de 31 a 35 años _____ de 46 a 50 años _____
de 36 a 40 años _____ de 51 a 55 años _____
56 años y mas _____

2 Sexo Femenino _____ Masculino _____

3 Indique su especialidad Danza moderna _____ Ballet Clásico _____
Jazz _____ Folklore y Danzas de la Etnia nacional _____
otra _____

4 ¿Conoce los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza Si _____ NO _____

5 ¿Considera importante que el bailarín-intérprete de la danza conozca sobre los siguientes temas

- | | | |
|------------------------------|----------|----------|
| a El cuidado corporal | SI _____ | NO _____ |
| b Alimentación balanceada | SI _____ | NO _____ |
| c Relajación | SI _____ | NO _____ |
| d Prevención de lesiones | SI _____ | NO _____ |
| e Acondicionamiento corporal | SI _____ | NO _____ |



otra _____



- 6 ¿Conoce los factores de riesgo profesional que inciden en la salud del bailarín-
interprete de la danza SI ____ NO ____
- 7 Enumere de 1 a 6 los siguientes factores de riesgo profesional en orden de mayor a
menor siendo 1 el de mayor incidencia y 6 el de menor incidencia en la salud de los
bailarines-intérpretes de la danza
- ____ riesgos de lesiones por causas nutricionales
 - ____ riesgos de lesiones por causas ambientales,
 - ____ riesgos de lesiones por el desarrollo incorrecto de la técnica de danza
 - ____ riesgos de lesiones por no considerar las diferencias anatómicas individuales
en la práctica de la danza
 - ____ riesgos de lesiones por desconocimiento del manejo del estrés,
 - ____ riesgos de lesiones por falta de descanso,
 - ____ otro especifique _____
- 8 ¿Le gustaria contar con un manual que presente información de apoyo sobre los
esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que
pueden ser aplicados en la enseñanza y en la practica de la danza?
SI ____ NO ____
- 9 De las siguientes temáticas seleccione las que considera proveen los esenciales
mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales de los bailarines-
intérpretes de la danza a ser enfocados en este manual (coloque ✓)
- a () alimentación
 - b () hábitos para la salud
 - c () diferencias anatómicas individuales en la practica de la danza
 - d () riesgos y prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales
 - e () técnicas de relajación
 - f () técnicas de Acondicionamiento corporal
- otra _____

GRACIAS POR SU APORTE !





UNIVERSIDAD DE PANAMA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE BELLAS ARTES
MAESTRIA EN DANZA



Anexo 3

ENTREVISTA

Dirigida a la Clínica de Odontología, Oficina de enlace Bienestar Social Clínica de Psicología y Desarrollo Humano y Centro de Investigación Física Especializada en el Campus Harmodio Arias Madrid, Curundu en relación a la atención que brindan a los estudiantes de la Licenciatura en bellas artes con especialización en danza y los Diferentes énfasis I Semestre Año 2015

- 1 ¿Qué tipo de servicio ofrecen?
- 2 ¿Vienen estudiantes de danza a atenderse?
- 3 ¿Qué tipo de atención solicitan?
- 4 ¿Siguen el tratamiento / terapia / recomendaciones? ¿Regresan a control?
- 5 ¿Tienen registro o llevan estadísticas de los estudiantes que vienen?
- 6 ¿Tienen algún plan o jornadas de prevención?